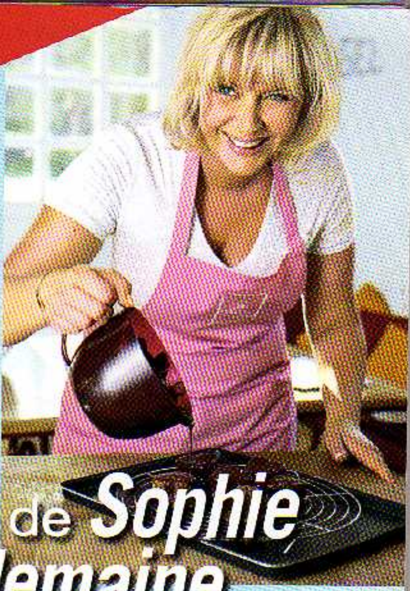
FÉVRIER 2008 - N° 206 1,95€

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

www.cuisineactuelle.fr



Exclusif

Petits cœurs en chocolat
Cake orange
4 recettes de **Sophie Dudemaine**

+ 16 fiches cartonnées

VIVE L'AMOUR
Menu câlin à savourer à deux

POULET FUTÉ
5 bonnes idées au quotidien

20 pages Actus

- **Bien-être :** avant le ski, votre programme forme
- **Enquête :** les jeunes chefs à découvrir près de chez vous
- **Conso :** les meilleurs sets à fondue, classique, chinoise...



75 recettes

Tourtes et pies
Beignets dorés

on adore !

GROUPE PRISMA PRESSE
T 01379 - 206 - F: 1,95 €

FEVRIER 2008 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 FS - CAN : 4,25 $C - ESP : 2,50 € - GR : 2,30 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 2,80 € ; Bateau : 2,20 €
MAY, SPM : Avion : 4 € ; Bateau : 2,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3 000 DTU - Zone CFA Avion : 2 100 CFA ; Bateau : 1 400 CFA - Zone CFP Avion : 750 CFP ; Bateau : 350 CFP

Cuisine Actuelle
février



À chacune son plaisir

Un fumet sort de la cheminée… Oui. Du chapeau doré de nos tourtes s'échappent de riches parfums. Amoureuses, on l'est toute l'année mais ce mois-ci, on le dit : Sophie nous offre son cœur en chocolat, et nous vous donnons le choix entre tête-à-tête et buffet (dansant ?). Pour lui dire, et lui redire ! Ski ou feu de bois, à chacune son plaisir. On fait le plein de calcium dans nos pages Bien-être. Ou on paresse autour d'un café et de ses petites douceurs en affinité. Faites le bon choix et bon appétit !

Monique Chassang, rédactrice en chef



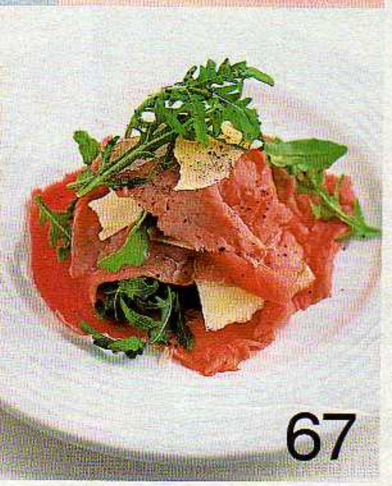


Sophie Dudemaine en cuisine pour vous









SOMMAIRE

Une question sur votre abonnement ?
Appelez le 0 825 07 11 96 (0,15 € la min)
ou reportez-vous page 73.





à collectionner
+16 fiches recettes

Booklet Knorr collé sur p. 19, national, abonnés inclus.
Encart VPC partenaires 38 pages sous blister abonnés France.
Carte PDM posée sur 4e de couverture des abonnés.



agenda février

Février trop beau, c'est comme un loup dans un troupeau

3 février Attention, ça pique !

À Carry-le-Rouet (13), le dimanche, c'est oursins et coquillages pour tout le monde ! Les plongeurs pro ont la journée pour vendre ce qu'ils ont récolté dans les calanques.
• **Aussi les 10 et 17. Rens. 04 42 13 20 36.**

16 février Couleur citron

Menton (06). Les agrumes sont les rois de la Riviera. Cette année, ils règneront sur le monde avec des chars en provenance de toutes les îles.
• **Jusqu'au 5 mars. Rens. 04 92 41 76 76 ou www.feteducitron.com**

ALLÉES FROMAGÈRES

1er février Plateau de fromages

À Clermont-Ferrand (63). Les Allées Fromagères proposeront cantal, bleu et spécialités laitières d'Auvergne et de la France entière.
• **Rens. 04 73 98 65 00.**



Neige de février tient comme l'eau dans un panier

2 février Une fête bien assaisonnée

Nyons (26). Durant les deux jours de l'Alicoque, on célèbre l'olivier au son des fifres et des tambourins. Oléiculteurs et visiteurs en profitent pour goûter l'huile nouvelle, avant de déguster un gigantesque aïoli.
• **Aussi le 3. Rens. au 04 75 26 10 35.**

Ambiance carnaval

À Valbonne (06). Pour fêter la Saint-Blaise, corso, marché de producteurs, démonstrations de cuisine et concours de spécialités locales.
• **Rens. 04 93 12 34 50.**



7 février Bonne année !

Adieu cochon, vive l'année du rat ! Pour le nouvel an chinois, on s'organise une petite soirée baguettes et on se lance dans la cuisine asiatique.

9 février Panier garni en Pays basque

Biarritz (64), 2e salon des Vins et de la Gastronomie avec spécialités du Sud-Ouest (et de France), conseils de producteurs et de Jean-Luc Pouteau, meilleur sommelier du monde en 1983.
• **Rens. 02 98 44 25 33 ou www.performanceorganisation.fr**

23 février La plus grande ferme du monde

Paris (75). Rendez-vous de saison, le salon de l'Agriculture est l'occasion de découvrir les meilleurs produits de nos terroirs, les nouveautés de l'industrie agro-alimentaire et aussi de ses pommes de terre dont c'est l'année, proclamée par l'ONU.
• **Jusqu'au 2 mars, Porte de Versailles. Rens. www. salon-agriculture.com**



Fleur de février ne va pas au pommier



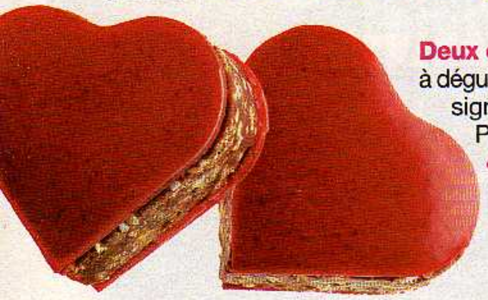
24 février L'art cochon

La Roquebrou (15). La Mangona accueille une foire dédiée au cochon avec producteurs locaux, artistes, comédiens et musiciens.
• **Rens. 04 71 46 07 97.**

Réalisation : Anne Ghiringhelli

MON P'TIT CŒUR !

Elle approche, la Saint-Valentin, c'est le 14 février. Avec plein d'idées de cadeaux. Florilège tendre et gourmand.



Deux cœurs crousti-fondants à déguster les yeux dans les yeux, signés du chocolatier belge Pierre Marcolini.
• **7,50 € le coffret écrin. 89 rue de Seine, 75006 Paris. Ou VPC : tél. 01 44 07 39 07.**



Deux bijoux. Une tête de cuvée, La Demoiselle Eo, et un papillon qui, accroché à son téléphone, lui rappelle vos mots doux.
• **28 €, cavistes ou tél. 03 26 61 62 63.**



Duo de goûts. Le macaron vanille flirte avec la framboise, le macaron framboise avec la vanille. À déguster par deux.
• **7,10 € les douze, magasins Paul, tél. 0 800 27 86 00 ou www.paul.fr**



Verre et cristal. Deux couleurs au choix pour les pendentifs bulle de cristal signés Baccarat, et une seule pour l'exquis champagne rosé de cette cuvée signée Laurent Perrier.
• **200 €, chez les cavistes ou par tél. 03 26 58 91 22.**



Charmante déclaration à distance. Dites "Je t'aime" de loin avec des fleurs, des chocolats, un mot doux… Et même une photo envoyée par mail à Aquarelle, qui se charge de l'imprimer avant de l'expédier.
• **Plusieurs formules, de 27 à 75 €, www.aquarelle-gourmand.com**

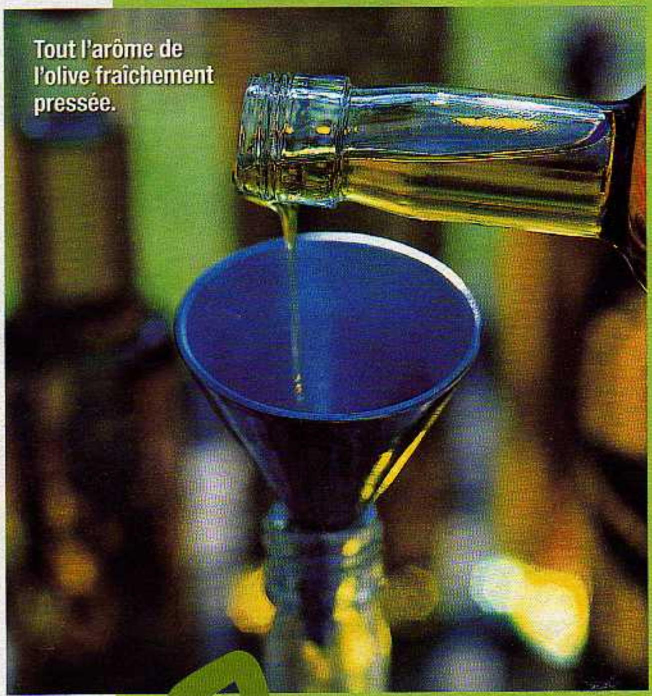
3000

C'EST LE NOMBRE DE VARIÉTÉS de pommes de terre qui viennent d'être recensées au Pérou, terre natale du tubercule.

TENDANCE

L'huile en

Avis aux amateurs, les huiles d'olive nouvelles sont arrivées, avec une verdeur délicieuse. Mais en quantités réduites !



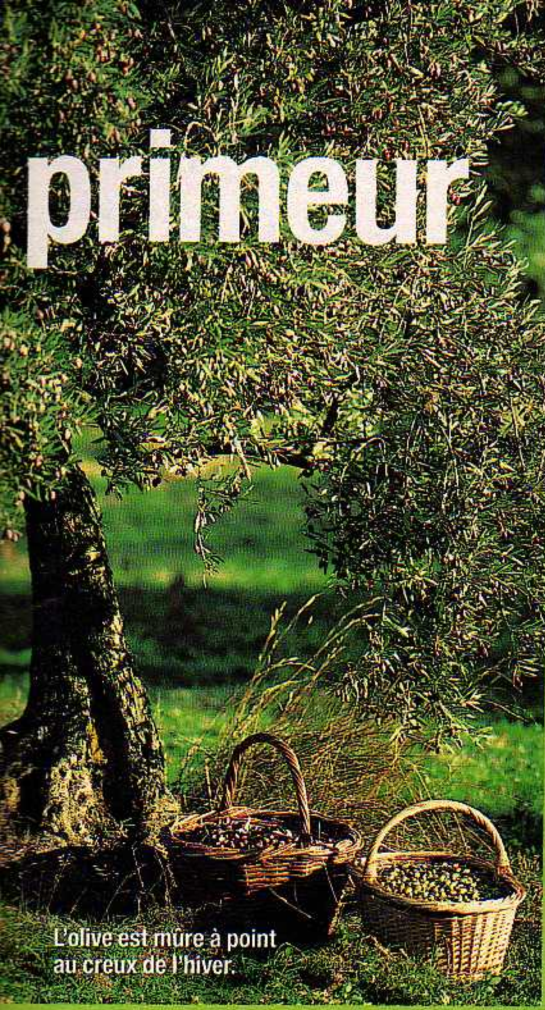
Tout l'arôme de l'olive fraîchement pressée.

Artichaut, thym, ou poivre ? Foin coupé ou herbe fraîche ? L'huile d'olive se déguste comme un vin et dévoile en sa jeunesse des arômes particuliers. L'huile primeur ou plutôt "nouvelle" séduit par sa fraîcheur et sa perlance. Elle est commercialisée sitôt pressée, de fin décembre à début février selon les producteurs. En petites quantités, et rarement en boutique. Il faut la commander.

Des olives petites, au goût intense

L'huile d'olive a ses fêtes. Nyons par exemple donne rendez-vous à ses fidèles le 2 février pour goûter le cru 2008. Cette année l'huile primeur va se faire rare. Patrick Ochs, un oliveron de Haute-Provence, explique : "Cette année les olives sont très petites et le goût donné par le noyau est important, ce qui donne une huile très ardente, au fruité vert intense." Si intense que certains producteurs la laisseront s'assagir avant de la mettre en bouteille, et la vendront plus tard. Or passé le 31 mars, fini l'huile primeur…

Un guide de l'Afidol, l'interprofession de l'huile d'olive, recense les producteurs qui la commercialisent. L'épicerie fine Le Rameau d'Olivier en propose aussi sur son site, comme la médaillée du Domaine de Castelas.
Afidol : Mas Saporta 34875 Lattes cedex, tél. 04 67 06 23 46. Et www.rameau-olivier.com



L'olive est mûre à point au creux de l'hiver.

NOTRE CHOIX

Repérer une huile nouvelle ? Pas facile, l'étiquette ne le précise pas forcément. La DLC se limitant à 18 mois pour toutes les huiles, le cru 2008 sera consommable jusqu'au printemps 2009. Sélection.



1. **GARANTIE BIO,** l'huile primeur d'Émile Noël aux arômes de plantes. 7,50 €/75 cl, épiceries bio.
2. **DANS UNE GOURDE EN MÉTAL,** l'huile nouvelle du moulin Saint-Michel est vendue par correspondance. 12 € les 50 cl, tél. 04 90 47 50 40 et sur www.moulinsaintmichel.com
3. **BIO, RÉCOLTÉE À LA MAIN,** meulée à la pierre, produite avec un soin amoureux, l'Élixir d'Olivier du Moulin des Terroirs de Saint Laurent. 18 €/50 cl, tél. 04 90 08 86 81 ou sur www.oliverons.fr
4. **AUSSI CHIC QU'UN FLACON** de parfum, la bouteille d'huile nouvelle du château d'Estoublon. 39 €/75 cl sur le site www.estoublon.com

Chaque samedi sur TF1

ALLÔ, SOPHIE DUDEMAINE

Le nouveau rendez-vous à ne pas manquer avec notre cuisinière vedette.

Reine des cakes et des petits plats, maîtresse ès débrouille, lauréate du prix de la réception réussie, Sophie Dudemaine vous donne désormais rendez-vous sur TF1 chaque samedi matin. Son émission de cuisine devrait permettre aux pires gâte-sauces de réaliser sans faillir un dîner entier. Christophe de Chavanne, coproducteur de l'émission, emmène Sophie chez de "vrais" particuliers, dans "leur" cuisine, sans matériel ni équipement spécial. Ceux qui veulent l'appeler au secours et la recevoir chez eux peuvent postuler en téléphonant au 01 40 53 45 74. Les premières émissions feront découvrir deux "bons à rien" qui voulaient organiser un festin pour épater leurs neuf colocataires, ou un papa divorcé souhaitant régaler ses enfants qu'il ne voit qu'un week-end sur deux. But du jeu, décomplexer en 26 minutes ceux qui ont du mal à cuisiner ou sont pétrifiés à l'idée de tenir une casserole. Pour y parvenir, Sophie puise dans son panier magique de trucs et astuces, simplifie, utilise des produits connus de tous, aide à décorer la table, imagine des présentations originales et… reste cachée dans la cuisine quand la fête commence. Émotion et efficacité garanties !



Sophie viendra-t-elle cuisiner chez vous ?

Allô Sophie bobo, le samedi à 11 h sur TF1, à partir du 23 février.

Carnet de saveurs

Envie de se réchauffer ? Cap sur plus de 40 recettes délicieusement ensoleillées. Réalisables que l'on soit 2, 4 ou 8, elles collent à toutes les occasions.



• ***Cuisine du sud*, Cuisine Actuelle/Solar. 4,95 €, en librairie et www.aboshopcuisineactuelle.fr**

Vite dit

RÉCONFORT

Bière ou chocolat ? À mi-match, les spectateurs du Stade de France ont désormais le choix. Un bar à chocolat leur est ouvert, à l'initiative de Côte d'Or et supervisé par le grand pâtissier Pierre Hermé.

Leçon de style



Le choix est cornélien… Laquelle choisir ? La machine à café Expresso Pompe de DeLonghi, très années 50, couleur crème ? Ou l'ultradesign noire laquée Benvenuto Classic piano de Bosch ? Les deux faisant un excellent café, on peut s'offrir le luxe d'élire l'une plutôt que l'autre, selon le style de sa cuisine et… son budget.

- **Expresso Pompe DeLonghi EC 300M : 169,49 €. Rens. sur www.delonghi.fr**
- **Benvenuti Classic Piano Bosch TCA5401 : 529 €. Rens. tél. 0 892 698 010.**

Réalisation : Christine Masson



Une salle au cadre coloré, comme le petit salon attenant.

À PARIS (75)

Misia ou la clé des Champs

Une bonne adresse pas trop chère à proximité des Champs-Elysées, c'est toujours un bon plan pour les Parisiens et les gourmets. La carte change souvent, et les petits plats sont plutôt réussis et même assez originaux, sous les couleurs de la Méditerrranée. Le chef joue sur les mariages de saveurs simples mais efficaces avec les viandes et les poissons : lieu jaune et ses petits légumes, rognons de veau et artichauts, grenouilles et lentilles vertes... Dans les trois salles au décor coloré et aux ambiances différentes, les frères Couppé savent accueillir chaleureusement.

● Formules de 16 à 30 €. Du lundi au vendredi et le samedi soir. 5 rue du Commandant-Rivière, 75008. Tél. 01 42 56 38 74.

Chaleureux

À SAINT-MARCEL-DU-PÉRIGORD (24)

Auberge Lou Peyrol

Philippe Wavrin propose ici une carte avec les meilleurs produits périgourdins. On se régale de rognons de veau aux girolles, de foie gras poêlé aux pommes ou d'un superbe trio de cochon.



● Menus de 25 à 33 €. Tél. 05 53 24 09 71.

Inventif

À SAINT-RAPHAËL (83)

La Table d'Émi

Près du golf de Vallescure, la nouvelle annexe de Philippe Troncy, chef réputé de l'Arbousier, en centre ville. La cuisine goûteuse marie les meilleurs produits : encornet et morue en brandade, escargots et jambon cru, cabillaud et chorizo...

● Formules midi à 18 et 22 €, menu-carte à 28, 38 et 45 €. Route des golfs, tél. 04 94 44 63 44.

Bons classiques

À ALBA-LA-ROMAINE (07)

Le Bout du Monde

Un bistrot tout simple sur la place d'un village ravissant. Et des petits plats dont on ne se lasse pas : sauté de veau aux champignons, terrine maison, escargots au beurre... Le tout arrosé de vins de l'Ardèche, bien sûr. Une halte appétissante.

● Menu à 18 €. Fermé le jeudi. Place du Château, 07400 Alba-la-Romaine, tél. 04 75 52 45 58.

On aime leurs idées

Des créations de chef à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

L'œuf en habit de fête au Négresco

Faire du modeste œuf de poule un produit de fête, créer avec lui une entrée magique, c'est l'idée très réussie de Denis Rieubland, chef du célébrissime Négresco à Nice. Technique assez simple : les œufs mollets et écalés sont roulés dans de l'œuf battu et de la chapelure de pain d'épice puis plongés dans un bain de beurre clarifié très chaud 2 min. Il suffit de les déposer sur une jolie assiette à côté d'une petite roulade de jambon ibérique détaillé fin et d'une vinaigrette (huile d'olive et balsamique) avec ciboulette, cerfeuil, persil finement ciselés et échalote hachée. Une bonne idée à décliner selon ses envies en variant la panure et l'accompagnement.

● Hôtel Négresco, promenade des Anglais, 06000 Nice, tél. 04 93 16 64 00.



Réalisation : Elizabeth de Meurville

VITE DIT

● ***Le célèbre fromager*** de Toulouse, François Bourgon, s'est offert un restaurant baptisé La Table de Xavier avec rayon fromages et épicerie fine, 22 place Dupuy, tél. 05 61 63 01 01. ● ***Léon de Lyon,*** le restaurant étoilé du bien connu Jean-Paul Lacombe, a été fermé quelques semaines pour rouvrir en... brasserie haut de gamme avec couvert moyen aux alentours de 50 €.

Confits & Cie

Vous êtes plutôt chutney ou confit ? Notre sélection s'adresse à tous les goûts.

Condiments d'origine anglo-indienne, les chutneys sont tout à la fois épicés et sucrés, tandis que les confits sont plus nature et plus délicats. Toutefois, la frontière entre ces deux familles de produits est relativement floue. Les fabricants rivalisant d'imagination, le consommateur n'a d'autre choix que de supputer le goût dominant de chacun en vérifiant la liste des ingrédients. La consistance est un bon indicateur du taux de sucre. Le plus épais est généralement le plus sucré.



Aux deux poivrons
Un confit de légumes bien dans l'air du temps, très nature, juste assaisonné d'une pointe d'ail.
AVEC : un rôti de lotte, à l'apéritif sur des toasts.
- **Confit aux 2 poivrons, Favols, 3,65 €/220 g. Épiceries fines.**

À la poire
Compagnon idéal des fromages, le goût de la poire est subtilement accentué par une touche de cumin.
AVEC : de l'époisses, du roquefort ou des côtes d'agneau.
- **Poire Williams au cumin pour fromage, Monoprix Gourmet, 1,65 €/125 g.**

Aux oignons
Fondante compotée d'oignons rouges d'été sucrée-salée, aux raisins secs, raffinée et légèrement acide.
AVEC : de la viande froide. Chaude, avec un couscous, du riz.
- **Compote d'oignons rouges, Albert Ménès, 5,60 €/220 g. GMS.**

Aux figues
Classique, bien cuisiné, équilibré en sucre et en vinaigre, au goût d'épices douces, cannelle et girofle.
AVEC : du foie gras, une pintade rôtie, un bon jambon de pays.
- **Chutney de figues aux épices, À l'Heure De, 2,50 € les 200 g. Picard.**

Aux abricots
Modérément sucré, assaisonné de vinaigre de cidre, sucre roux, baies roses, zestes d'orange et curry.
AVEC : des brochettes d'agneau, petits farcis, glace vanille.
- **Chutney abricot aux baies roses, Bo & No, 6,30 €/200 g. Épiceries fines.**

À la mangue
Un chutney aigre-doux typique. Le goût de sucré est compensé par une bonne dose de gingembre et d'épices.
AVEC : un brebis pâte dure, des magrets de canard.
- **Chutney, Major Grey Pataks, 4,50 € les 340 g. En GMS.**

À la tomate verte
Parfumé de piment d'Espelette mais peu piquant, ce confit de légume au goût concentré est légèrement confituré.
AVEC : des blancs de poulet grillés, en fond de tarte salée.
- **Confit de tomate verte, Favols, 3,65 € les 220 g. Épiceries fines. Points de vente www.favols.fr**

Piquant ou pas ?
Les confits offrent une saveur douce. En revanche, les chutneys, surtout anglais, sont pimentés. L'étiquette annonce alors clairement la couleur : "mild" pour doux et "hot" fort.

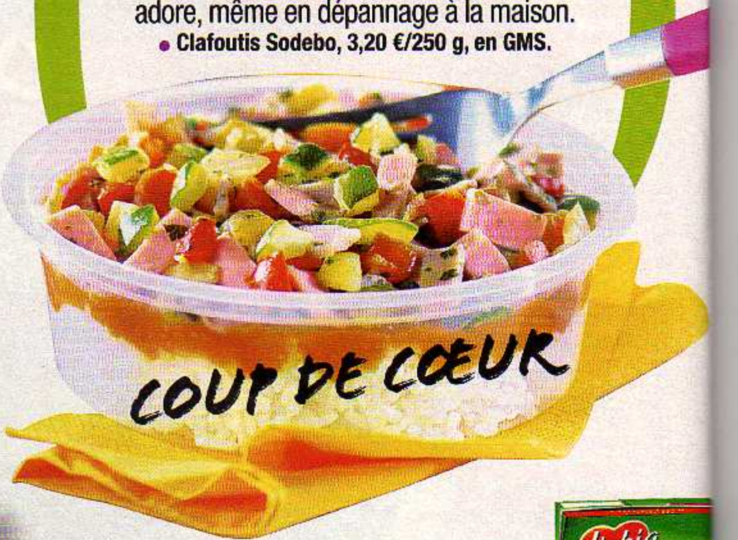
Réalisation : Valérie Bestel

Goûté en février

ON LE RÉCHAUFFE AU BUREAU

LES PETITS PLATS CHAUDS font leur entrée au bureau avec ce clafoutis salé prêt en 2 minutes au micro-ondes. Dés de jambon, tomates cerises croquant sous la dent, bon goût de fromage de brebis. On adore, même en dépannage à la maison.

• **Clafoutis Sodebo, 3,20 €/250 g, en GMS.**





À l'heure chinoise

Fêtons le 7 février l'entrée dans l'année du rat (il porte bonheur) avec cette marinade aux piments doux. En une demi-heure, elle transforme gambas ou blancs de volaille en plat de fête asiatique.

• **Suzy Wan, 2,61 €/200g, en GMS.**

Complices des soupes

Les nouveaux croûtons restent croustillants après plusieurs minutes d'immersion. Nature, parfumés à la tomate ou à l'ail, leurs saveurs sont prononcées. Pratique aussi en grignotage apéritif avec une tapenade ou dans les salades.

• **Croûtons Tipiak, 0,96 €/90 g, en GMS.**



Le chic en brique

Gourmande, réconfortante… que des compliments pour cette soupe originale et très réussie. À réchauffer doucement, en touillant, et à servir avec un trait de Noilly.

• **Fondue de poireaux aux Saint-Jacques, 3,40 €/1 l, en grandes surfaces.**





Avis de grande fraîcheur

Des légumes frais sans la corvée d'épluchage ? Un rêve comblé grâce à ces sachets vapeur à cuire en 5 min. Gain de temps, saveur, vitamines, on raffole des mélanges "maraîcher" et "méridional".

• **Frais cueilli, de Florette, 2,10 €/250 g (pour deux), en grandes surfaces.**



Elles vont avec tout

La sauce aubergine & courgette à la fleur de thym plaît aussi bien à des spaghettis qu'à des toasts grillés façon tapas. Le fondant de celle aux tomates séchées et mascarpone fait merveille en lasagnes ou dans un gratin de légumes.

• **Sauces Panzani, 1,95 €/190 g, en grandes surfaces.**

Top malin

Gourmandise de carnaval

Mardi gras, t'en va pas… j'fais des beignets et t'en auras. Juste le temps de chauffer l'huile, on étire la pâte, on la découpe, on fait frire et 3 minutes plus tard les beaux beignets dodus sont prêts.

• **Pâte à beignets Croustipate, 1,60 €/350 g, en GMS (rayon frais).**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE *Couper la pâte en rubans. Une fois frits, agrémenter les beignets de confiture ou les tremper dans du chocolat chaud épais.*





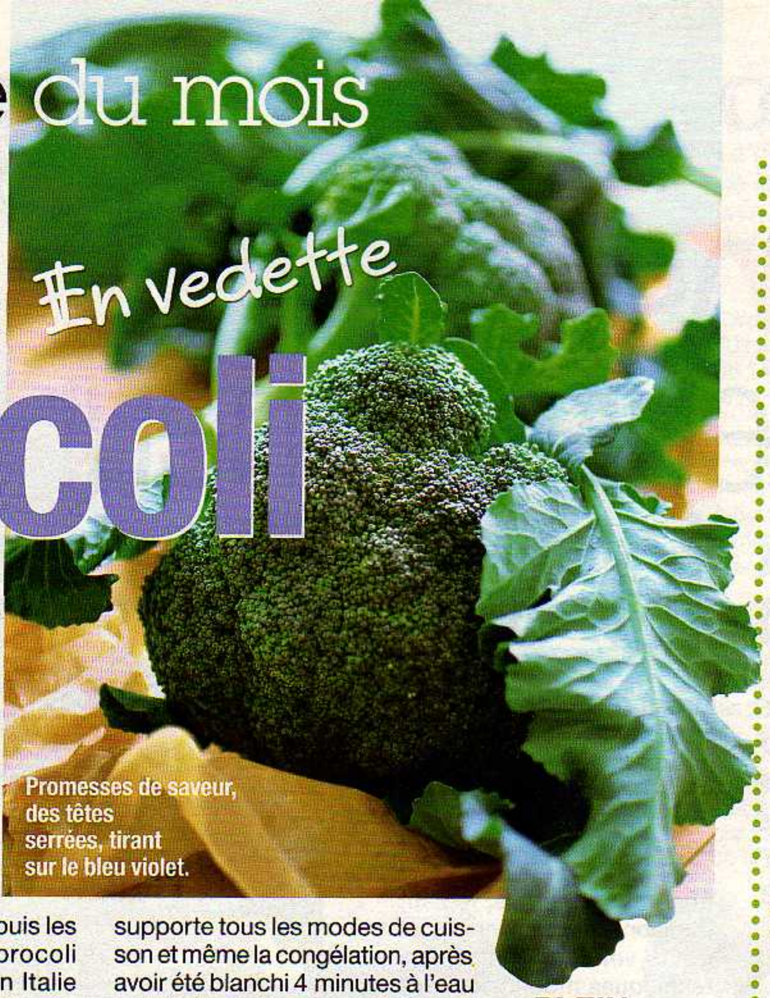
Fondant chausson

Petits chaussons farcis de viande, poisson ou légumes, ces empanadas tiédis en 8 min au four imitent ceux d'Amérique du Sud. Sous la fine pâte croustillante, la farce est généreuse. Parfaits en repas express, avec une salade verte.

• **Quel Empanadas ! Sapresti, 2,95 €/2 x 100 g, GMS.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Le brocoli



Promesses de saveur, des têtes serrées, tirant sur le bleu violet.

Le plus vert et vitaminé de tous les légumes d'hiver, ce drôle de chou se mange à toutes les sauces.

Sur nos marchés depuis les années 1980, le brocoli était déjà connu en Italie à la Renaissance. Cousin du chou-fleur, il se conserve mal, ses fleurs virent au jaune au contact de l'air et ses tiges dessèchent et ramollissent au froid.

Un légume-fleur

Autant dire qu'il faut l'acheter très frais, avec des bouquets bien serrés, d'un beau vert légèrement bleuté, des feuilles toniques et un trognon humide et laiteux. Il se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et un peu plus longtemps si on plonge sa tige dans de l'eau fraîche, comme un bouquet. En gratin, en soupe ou cuit à la vapeur, il supporte tous les modes de cuisson et même la congélation, après avoir été blanchi 4 minutes à l'eau bouillante et bien égoutté. Dans ce cas, recherchez les brocolis aux têtes les plus grosses, comme la variété shogun.

Tout se mange

De la tête à la tige, tout est bon. Il faut séparer les bouquets pour une cuisson plus uniforme. Pelez les tiges comme des asperges et servez-les en potages, purées, quiches. La cuisson à l'eau bouillante noie les fleurs, mais 8 à 10 min de cuisson vapeur suivie d'un plongeon express dans un bain glacé leur conservent croquant et vitamines. Superbe avec un filet d'huile d'olive et du gros sel.

PLEIN D'ATOUTS

LÉGUME SANTÉ, riche en fibres et peu calorique, le brocoli est aussi mieux digéré que le chou-fleur car il contient moins de substances soufrées.

AUSSI SUR LES ÉTALS



BULOT

Déjà cuits, ils font gagner du temps. Cuits maison, ils sont meilleurs. Préférez ceux de taille moyenne, à la chair plus tendre, et nettoyez-les bien avant de les cuire à l'eau salée.



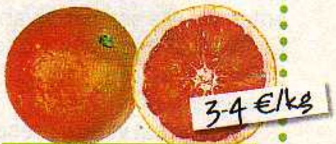
SAUCISSE DE MORTEAU

Le label Franche-Comté garantit le respect de la tradition de fumage naturel en tuyé. À déguster froide ou chaude, avec des lentilles.



NAVET

Quand il est vendu en vrac, sans feuillage, il faut le choisir charnu, lourd, ferme, la peau bien lisse, et le conserver dans un endroit sombre et frais.



ORANGE SANGUINE

La chair rouge sang dénuée de pépins offre une saveur douce et sucrée, aussi surprenante en dessert qu'en jus.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Comment distinguer les comtés AOC ?



MICHEL FOUCHEREAU
Meilleur ouvrier de France, fromagerie 58 rue d'Auteuil, 75016 Paris.

M. FOUCHEREAU. Chaque meule est cerclée d'une bande. Marron, elle annonce une pâte âgée de 8 à 12 mois. Verte, elle garantit un affinage de12 à 14 mois et un arôme fruité et puissant. Voilà une façon simple de faire son choix.

BON À SAVOIR



PELER FACILEMENT UN PAMPLEMOUSSE ?

C'est l'heure des salades vitaminées. Pour vous faciliter le travail, supprimez l'écorce et placez le fruit quelques heures au réfrigérateur. La peau blanche séchera et se pèlera ensuite sans problème.

KÉZAKO...

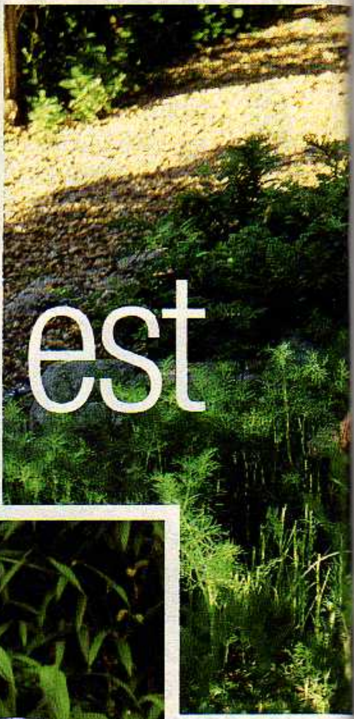
LA LAITUE ICEBERG

Une laitue pommée sans doute baptisée iceberg en raison de ses feuilles bien croquantes et de sa résistance au froid. Au réfrigérateur, elle se conserve 8 jours, bien plus longtemps qu'une salade classique.



Réalisation : Catherine Lamontagne

Jeunes chefs
Leur bonheur est dans le terroir



Surprise, de jeunes cuisiniers talentueux choisissent la campagne plutôt que la ville. Révolution gourmande à suivre.

N'en déplaise à des critiques anglo-saxons qui avaient déclaré un peu vite la cuisine française morte et enterrée, elle est bien vivante. Le Festival des jeunes chefs 2008 à Saint-Jean-de-Luz en a récemment témoigné.

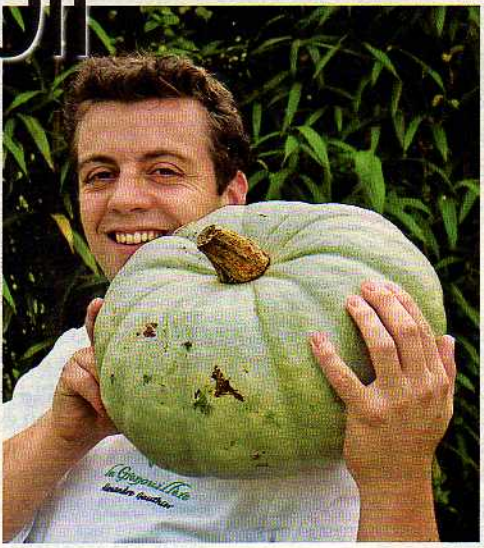
Chacun est venu y présenter sa région, parrainé par un aîné étoilé et accueilli chez un étoilé tout récent : Nicolas Masse. Ce Normand, installé en plein cœur du Pays basque, proposait à ses hôtes un risotto d'écrevisses lié au fromage de brebis et copeaux de foie gras givré, résumant ainsi le credo de toute une génération qui ose, mêlant tradition, invention, épices et goûts venus d'ailleurs aux techniques modernes, sans la moindre inhibition.



Après des débuts difficiles, David Zuddas a retrouvé le sourire. Son Auberge de la Charme attire les gourmets.

Soulever le couvercle d'inventives marmites

Le changement ne s'arrête pas au contenu, le service lui aussi évolue. Nécessité mais aussi goût de la diversité, on sert volontiers le vin au verre, et on travaille la présentation d'un mets en adaptant le contenant à la composition : une plaque d'ardoise en guise d'assiette pour des gambas, des galets pour poser les mignardises. Et quand ils sont fidèles au terroir, les petits nouveaux le "décoiffent"... Olivier Bellin est ainsi connu pour servir un très étonnant dessert déclinant le blé noir en toute liberté.



▲ **Fines herbes du jardin chez Anne Majourel, aux Demeures de Ranquet.**

◄ **Pour son Auberge de la Grenouillère, Alexandre Gauthier puise son inspiration au potager.**

Combien sont ces jeunes chefs, formés pour la plupart auprès des plus grands, qui ont fait le choix de s'installer en pleine campagne ?

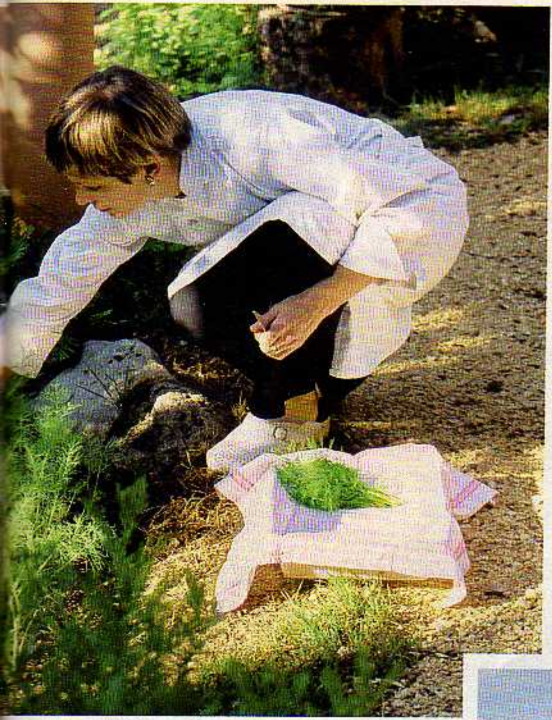
Une bonne centaine à coup sûr si l'on considère le nombre de jeunes cuisiniers prometteurs ou déjà confirmés que recense le *Carnet de route omnivore,* 100 % Jeune cuisine, publié chaque année par Luc Dubanchet et son équipe. L'édition 2008 servira de bible aux curieux de gastronomie prêts à sillonner la France pour soulever le couvercle de marmites où se mitonne la cuisine d'aujourd'hui. À des tarifs encore abordables, inventive sans tourner le dos au terroir.

Car s'ils ont fait le choix d'aller loin des grandes villes, les uns pour des raisons économiques –ils voulaient s'installer à leur compte– les autres pour des raisons familiales –ils prenaient la suite de leur père ou souhaitaient retrouver les terres de leur enfance– tous partagent l'amour et le respect du produit.

Créer des sensations et découvrir des goûts

Du coup, ils cuisinent les fleurs, les légumes et les herbes de leur potager comme Cédric Denaux, Hervé Busset ou Jérome Cazanave. Ils vont à la pêche en mer tels les Bretons Lionel Hénaff ou Olivier Bellin, qui dit si drôlement qu'il est sur son île "le dernier signe de civilisation avant New-York". De leur isolement, ils font une force, et ils n'hésitent pas à le rompre.

Ainsi naquit Générations.C en 2004. Une sorte de club réunissant "ces créateurs de sensations, pourvoyeurs de



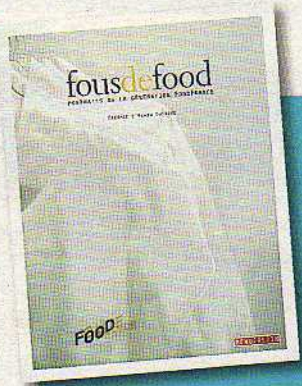


▲ **Décor classique au Jarrousset, la table de Jérôme Cazanave. La surprise est dans l'assiette.**

▼ **Inventif et toqué de bons produits, Olivier Bellin (Auberge des Glazicks).**



plaisir, découvreurs de goûts, qui véhiculent une nouvelle identité du restaurant". Ils ont de 28 à 55 ans. Leur nouveau président, David Zuddas, a planté ses fourneaux voilà 12 ans à Prenois, vers Dijon. Il confie aujourd'hui : "Au bout de deux jours de pleurs et de larmes, j'étais prêt à repartir, à quitter cette affaire où tout était pourri." Aujourd'hui, il ne "quitterait son auberge pour rien au monde" et les Dijonnais ont adopté sa cuisine audacieuse et intuitive.



FOUS DE FRANCE

Alain Ducasse fut sans aucun doute le premier à repérer ces jeunes chefs prometteurs qui, perdus en pleine campagne, peinaient à se faire connaître et à voir reconnaître leurs talents. Le chef le plus étoilé du monde, au terme d'une sélection rigoureuse, a durant 3 ans invité les meilleurs d'entre eux, drôlement baptisés génération "food France" à cuisiner toute une semaine au prestigieux hôtel parisien Plazza Athénée. À Paris le succès a été immédiat et a donné bien plus de visibilité à ces solitaires malgré eux. Un livre témoigne de cette expérience : *Fous de food,* où se retrouvent sous forme de portraits irrévérencieux 27 jeunes toqués de terroir (sur 43 au total), qui sont tous talentueux et futurs grands du piano.

• *Fous de food, texte et photos Laurent Seminel. Éd. Menufretin, 48 €. Site : www.menufretin.fr*

Réalisation : Christine Masson

Où les trouver ?

Le guide Europcar *Les 200 tables de la jeune cuisine* ou le site www.generationspointc.com sont des mines. Nos coups de cœur.

Aumont-Aubrac (48)
***Chez Camillou,* chef Cyril Attrazic,** 10 route du Languedoc. Tél. 04 66 42 86 14. Menus à partir de 17 €.

Blainville-sur-Mer (50)

***Le Mascaret,* chef Philippe Hardy,** 1 rue de Bas. Tél. 02 33 45 86 09. Menus à partir de 29 €. Fermé dimanche soir et lundi, et le mercredi hors saison.

Conques (12)
***Moulin de Cambelong,* chef Hervé Busset.** Tél. 05 65 72 84 77. Menu 50 €, tous les soirs + le dimanche à déjeuner.

La Madeleine-sous-Montreuil (62)
***Auberge de la Grenouillère,* chef Alexandre Gauthier.** Tél. 03 21 06 07 22. Menus à partir de 33 €.


Murat (15)
***Le Jarrousset,* chef Jérome Cazanave,** RN 122. Tél. 04 71 20 10 69. Menus à partir de 22 €, fermé tous les lundis et mardis.

Plomodiern (29)
***Auberge des Glazicks,* chef Olivier Bellin,** 7 rue de la Plage. Tél. 02 98 81 52 32, fermé lundi et mardi, 10 jours à la Toussaint, et du lundi au jeudi de janvier à mars. Menus à partir de 40 €.

Pluguffan (29)
***La Roseraie de Bel Air,* chef Lionel Hénaff,** La Boissière. Tél. 02 98 53 50 80, fermé samedi à déjeuner, dimanche soir et lundi. Menus à partir de 45 €.

Prenois (21)
***Auberge de la Charme,* chef David Zuddas,** 12 rue de la Charme. Tél. 03 80 35 32 84. Menus à partir de 26 €.

Saint-Joachim (44)
***La Mare aux Oiseaux,* chef Éric Guérin,** 162 île de Fédrun. Tél. 02 40 88 53 01. Menus à partir de 35 €. Fermé du 5 au 26 mars.

Saint-Paul-Trois-Châteaux (26)

***L et Lui,* chef Cédric Denaux,** 2 rue Charles-Chaussy. Tél. 04 75 46 61 14. Menus à partir de 32 €.

Tornac (30)
***Les Demeures de Ranquet,* chef Anne Majourel,** route de Saint-Hippolyte-du-Fort. Tél. 04 66 77 51 63. Menus à partir de 25 €.

Dégustation pour 2



Fêtez la Saint-Valentin en gourmets. Pour deux, un petit dîner au champagne et de tendres mets finement parfumés.



Crêpes coquines aux gambas



Une garniture toute simple que l'on servira bien chaude, avec l'agneau.

Bouchées de grenailles au chèvre

Mélangez 4 cuil. à s. de chèvre frais avec quelques graines de cumin et du poivre. Pelez 4 pommes de terre grenailles. Ceusez-les légèrement et farcissez-les de la préparation au fromage. Cuisez-les debout à la vapeur, 20 min. Au moment de servir, posez-les dans un plat et faites-les gratiner sous le gril du four. Servez avec des feuilles de salade et 1 trait d'huile de noisette.

Menu amoureux

Amuse-bouches

Cuillères gourmandes et
Choux d'amour aux amandes
Huîtres parfumées à la mandarine

Entrée

Crêpes coquines aux gambas

Plat

Filet d'agneau, sauce acidulée au soja
Bouchées de grenailles au chèvre ou
Petites carottes aux câpres

Dessert

Macarons au chocolat blanc
Atout cœur



toi & moi

Des flûtes appropriées pour une dégustation optimale du champagne. En cristal pour sa finesse, la flûte, par sa silhouette élancée, permet d'examiner le vin. Et sa forme resserrée retient les arômes.

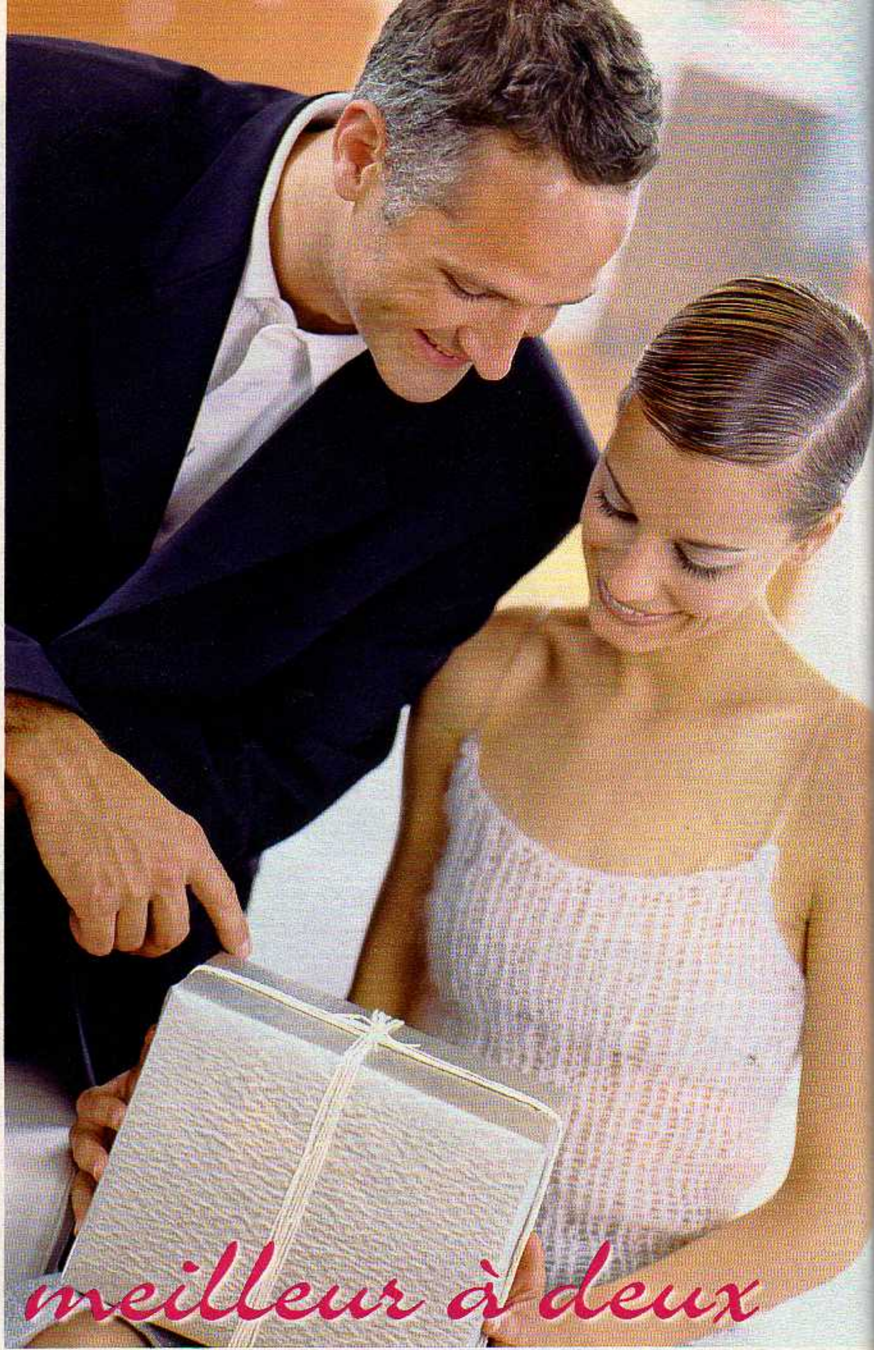
RECETTES PAGES SUIVANTES ▶

Huîtres parfumées à la mandarine

Ouvrez 4 grosses huîtres creuses juste avant le dîner. Décoquillez-les et réservez-les dans un bol. Lavez les coquilles. Dans le bol, versez un peu de zeste et le jus d'1/2 mandarine, 1 cuil. à café de ciboulette ciselée et du poivre. Détachez les segments du reste de la mandarine et ajoutez-les. Replacez les huîtres dans les coquilles, recouvrez-les d'un peu de sauce à la mandarine, puis servez très frais.



On cale bien les huîtres dans une soucoupe de gros sel marin.

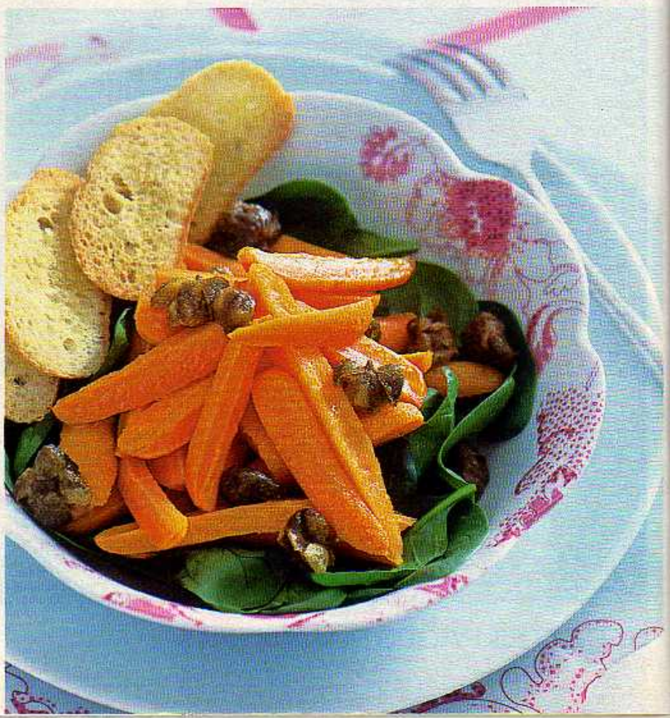


Tout est meilleur à deux



À croquer avec le café

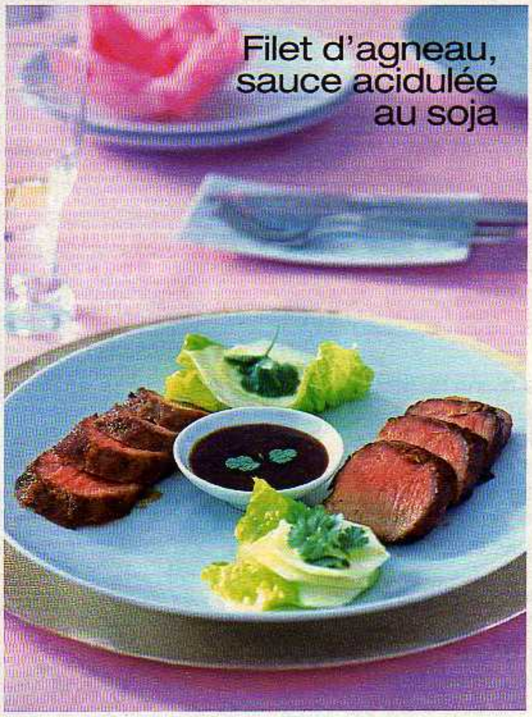
Du chocolat blanc parsemé de copeaux de chocolat noir et déguisé en cadeau grâce à un ruban de raphia rose. Accompagné d'un billet doux signé de vous.



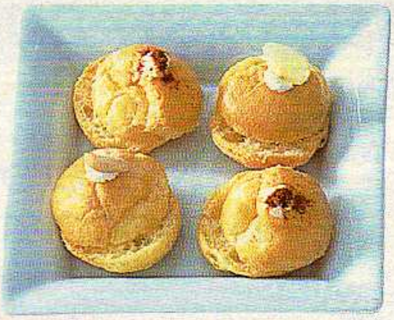
Petites carottes aux câpres



Macarons au chocolat blanc

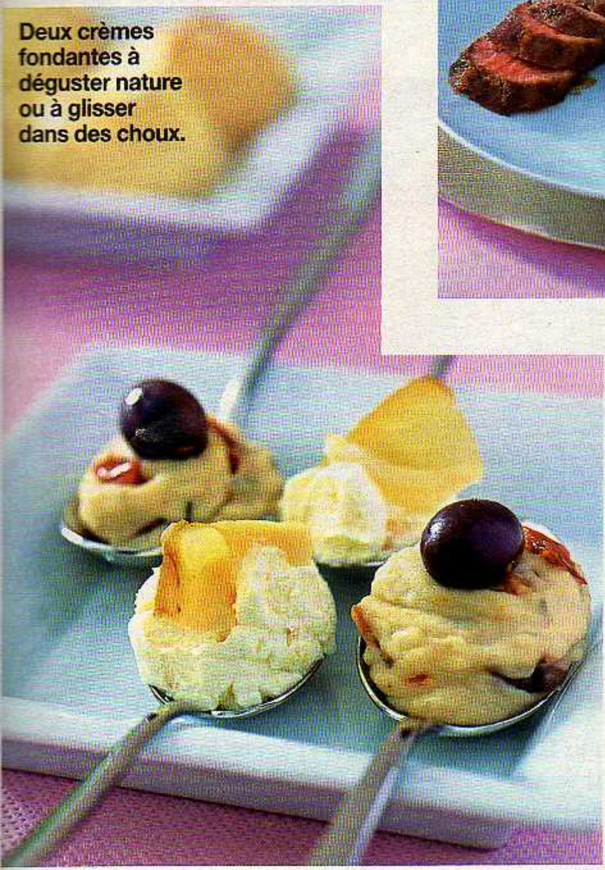


Filet d'agneau, sauce acidulée au soja



Choux d'amour aux amandes

Portez à ébullition 12 cl d'eau avec 50 g de beurre et 1 pincée de sel. Hors du feu, ajoutez 75 g de farine et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez 2 œufs, remuez. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Avec une cuillère, déposez des noix de pâte sur une plaque anti-adhésive. Dorez au jaune d'œuf, parsemez d'amandes effilées, enfournez 15 à 20 min. Laissez refroidir. Coupez-leur un chapeau si vous voulez les fourrer d'une crème à votre goût.



Deux crèmes fondantes à déguster nature ou à glisser dans des choux.



Atout cœur

Cuillères gourmandes

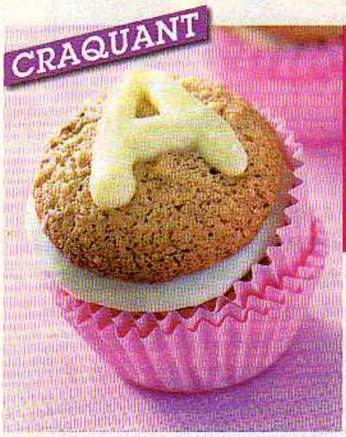
***À L'ESPADON :** mélangez 4 portions de St Moret, 2 petits-suisses, du poivre et un peu de sel. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron vert, mélangez. Réservez au frais. Garnissez-en deux cuillères à soupe et décorez d'une fine lamelle d'espadon fumé. Présentez le reste dans un petit bol.*

***À LA PROVENÇALE :** mixez finement 300 g de haricots blancs cuisinés en conserve et égouttés avec 2 cuil. à s. de crème fraîche. Salez et poivrez. Mélangez avec 2 cuil. à café de tomates séchées à l'huile et hachées. Réservez au frais. Garnissez-en deux cuillères à soupe et décorez d'1 olive. Servez le reste à part dans un petit bol.*

RECETTES PAGES SUIVANTES ▶

Macarons au chocolat blanc

CRAQUANT



Conseil
On peut préparer ces macarons à l'avance. Et aussi les réaliser avec de la poudre de noix ou d'amandes.

■ **Préparation :** 35 min
■ **Cuisson :** 15 min

Pour 2 personnes
• **100 g de chocolat blanc** • **1 blanc d'œuf** • **80 g de sucre en poudre** • **80 g de poudre de noisettes.**

1 Préchauffez le four à th. 5 (150 °C). Fouettez le blanc en neige ferme puis ajoutez le sucre et la poudre de noisettes en pluie. Mélangez délicatement. Formez des petits tas à l'aide d'une cuillère à café sur une plaque tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez 12 à 15 min. Pour décoller les macarons, laissez couler de l'eau froide entre le papier et la plaque.

2 Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Collez les macarons par deux avec le chocolat crémeux et placez-les dans des caissettes.

3 Fabriquez un petit cornet à l'aide d'un triangle de papier sulfurisé. Mettez-y le reste de chocolat en crème, dessinez les initiales de vos prénoms sur les macarons. Laissez durcir puis servez.

Je m'organise

■ En faisant les courses et un maximum de cuisine la veille : crèmes et sauces, salées ou sucrées, crêpes, sablés du gâteau et macarons.
■ En plaçant les vins au frais, en dressant la table et en préparant le plateau du café dès le matin.
■ En rentrant plus tôt pour avoir le temps de finir les préparatifs et une demi-heure pour me détendre et me faire belle comme un cœur.



Conseil
Utilisez une poêle à blinis pour cuire les crêpes. Préparées à l'avance, réchauffez-les à four doux dans du papier d'alu. Et coupez les gambas en dés pour mieux farcir vos crêpes.

SURPRISE

Crêpes coquines aux gambas

■ **Préparation :** 20 min
■ **Repos :** 30 min
■ **Cuisson :** 10 min

Pour 2 personnes
• **4 gambas** • **1 cuil. à café de fumet de crustacés instantané** • **1 cuil. à s. de fines herbes hachées** • **1 cuil. à s. d'huile d'olive** • **6 cuil. à s. de crème épaisse** • **1 cuil. à s. de cognac** • **sel, poivre.**

Pâte à crêpes :
• **115 g de farine** • **20 cl de lait** • **2 œufs + 1 jaune** • **25 g de beurre + 10 g** • **1 pincée de sel.**

1 Versez la farine et le sel dans un saladier. Creusez un puits, ajoutez les œufs et le jaune, et délayez au fouet tout en versant le lait. Incorporez le beurre fondu. Laissez reposer 30 min. Cuisez quatre petites crêpes dans une poêle avec le reste de beurre.

2 Pendant ce temps, pelez et ciselez l'échalote. Décortiquez les gambas, coupez-les en deux dans l'épaisseur et saisissez-les 2 min à la poêle dans l'huile chaude avec l'échalote, en les retournant. Flambez au cognac, ajoutez la crème, le fumet, du sel et du poivre. Laissez mijoter 3 à 4 min. Réchauffez au micro-ondes au moment de servir.

3 Farcissez les crêpes avec les gambas et repliez-les. Disposez deux crêpes par assiette et nappez-les de sauce. Parsemez de fines herbes et servez vite.



Velouté de potiron, Saint-Jacques poêlées et lait de coco au poivre vert

- Portez à ébullition du lait de coco et quelques grains de poivre vert écrasés.
- Faites revenir à la poêle des noix de Saint-Jacques 2 à 3 min à feu vif.

Bon voyage au pays des saveurs exotiques !



Et si on faisait une Soupe Party ? Knorr

La Soupe Party, c'est la nouvelle façon de se régaler autour d'une soupe. Knorr vous propose des idées d'accompagnements pour la personnaliser.

1/ Faites chauffer la soupe et préparez les ingrédients suggérés par Knorr.



2/ Dressez la table avec la soupe entourée de ses accompagnements.



3/ Une pincée de ci, une cuillère de ça : chacun invente la soupe qui lui plaît.

Voici trois recettes de Soupe Party. A vous de jouer... Et régalez-vous !





Douceur d'endives au jambon, curry et raisins secs

- Découpez des allumettes de jambon blanc.
- Placez dans des ramequins le jambon découpé, des raisins secs et du curry.

Une irrésistible harmonie salée, sucrée, épicée...





Velouté de 9 légumes, ravioles et poulet grillé

- Faites revenir des dés de volaille jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ciselez du persil frais.
- Pochez des ravioles au fromage dans de l'eau bouillante.

Une recette qui ravira petits et grands.

Filet d'agneau, sauce acidulée au soja



■ **Préparation :** 15 min
■ **Cuisson :** 15 min

Pour 2 personnes
• 350 g de filet d'agneau (à demander au boucher) • 120 g de céleri-rave • 1 citron vert • 2 brins de coriandre • 4 feuilles de laitue • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 cl de sauce soja • sel, poivre.

1 Préchauffez le four à th. 8 (240 °C). Pelez le céleri-rave, coupez-le en tranches fines, citronnez-les et huilez-les légèrement. Lavez les feuilles de laitue. Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le jus du citron et du poivre.

Conseil
Si vous avez une petite cocotte, utilisez-la pour dorer le filet sur le feu et le cuire au four, sans mettre le couvercle, bien sûr.

2 Poivrez le filet d'agneau et saisissez-le de tous côtés dans une poêle allant au four, 6 à 7 min avec une cuillerée d'huile. Enfournez la poêle 5 min et laissez reposer le filet d'agneau 8 min hors du four, dans un papier d'alu.

3 Pendant ce temps, disposez les feuilles de laitue et les tranches de céleri-rave sur les assiettes. Décorez de coriandre et posez une coupelle de sauce soja au centre. Tranchez le filet d'agneau, posez les tranches sur les assiettes avec le jus rendu dans le papier d'alu, puis servez.

Conseil
La crème pâtissière : fouettez 2 jaunes d'œufs avec 40 g de sucre, ajoutez 15 g de farine, versez 15 cl de lait bouillant. Faites épaissir en remuant 3 à 4 min. Laissez refroidir en remuant deux trois fois.



Atout cœur

■ **Préparation :** 45 min
■ **Repos :** 1 h
■ **Cuisson :** 15 min

Pour 2 personnes
• 120 g de poudre d'amandes • 160 g de farine + 10 g • 1 cuil. à soupe d'extrait de café (Vahiné) • 50 cl de crème pâtissière • 120 g de vergeoise blonde • 2 œufs • 120 g de beurre • sucre glace.

1 Fouettez le beurre en pommade avec la vergeoise et l'extrait de café. Incorporez la farine, la poudre d'amandes et un œuf. Placez la pâte dans un film, gardez 1 h au frais.

2 Coupez quatre cœurs de différentes tailles dans du carton fort. Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur sur un plan fariné et découpez-y deux cœurs de chaque taille.

3 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Posez les cœurs sur une plaque antiadhésive et dorez-les à l'œuf battu. Enfournez 12 à 15 min puis laissez-les refroidir sur une grille.

4 Pour servir, alternez deux cœurs et une couche de crème pâtissière en pyramide. Saupoudrez de sucre glace.



Et les vins ?

Une harmonie délicate de vins blancs d'Alsace : un sylvaner pour le salé et un gewurztraminer vendanges tardives pour le sucré. Ou le grand jeu avec du champagne, blanc ou rosé, du début à la fin.



Petites carottes aux câpres

■ **Préparation :** 15 min
■ **Cuisson :** 15 min

Pour 2 personnes
• 6 carottes fanes • 2 cuil. à soupe de câpres • 1 poignée de pousses d'épinards • 1/4 de baguette • 15 g de beurre • sel, poivre, sucre.

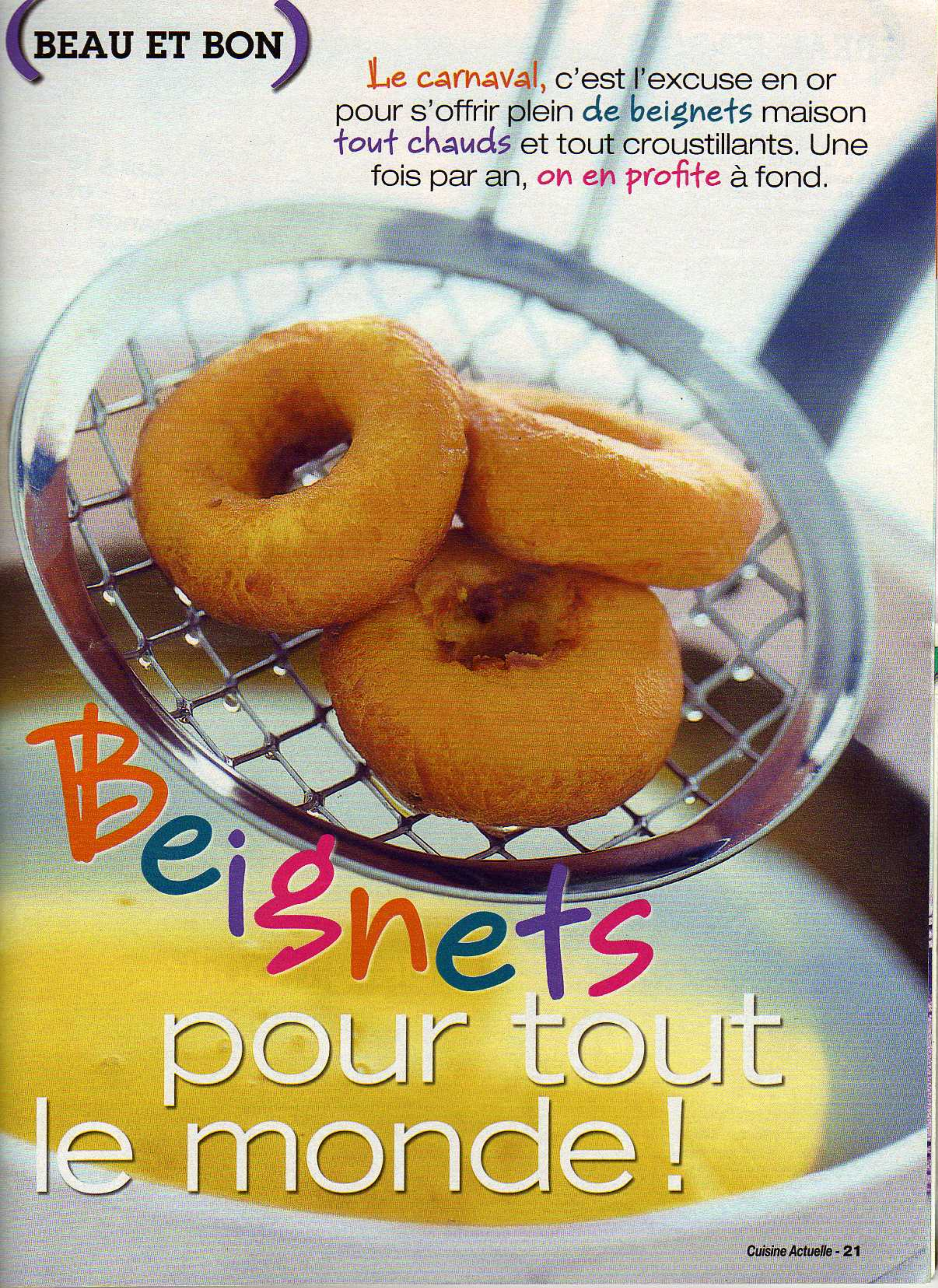
1 Pelez les carottes, lavez-les, séchez-les et coupez-les en quatre dans la longueur. Puis lavez et égouttez les épinards.

2 Placez les carottes dans une sauteuse avec le beurre, une pincée de sel et deux de sucre. Couvrez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Laissez mijoter jusqu'à évaporation complète. Faites rouler les carottes dans la sauteuse pour qu'elles soient enrobées et bien brillantes. Ajoutez les câpres et mélangez.

Conseil
Pas de carottes fanes, tendres et fondantes ? Optez pour des plus grosses, taillées en bâtonnets, des panais ou des petits navets. Choisissez des câpres au vinaigre, pas trop salées.

3 Coupez le pain en fines tranches et grillez-les. Tapissez les assiettes de feuilles d'épinards. Disposez au centre les carottes aux câpres et décorez avec les croûtons. Servez vite.

Le carnaval, c'est l'excuse en or pour s'offrir plein de beignets maison tout chauds et tout croustillants. Une fois par an, on en profite à fond.



Beignets pour tout le monde !

Cuisson : adapter la quantité d'huile à la bassine et au volume des beignets, sans trop la remplir. Plongez les beignets dans l'huile par fournées, pour ne pas refroidir le bain.

Des légumes dans le dessert ? On goûte et... on en redemande !



Beignets de citrouille

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos de la pâte : 1 h
Cuisson : 4-5 min/bain

• 150 g de farine • 150 de purée de potiron surgelée • 75 g de sucre en poudre • 1 citron non traité • 50 g de beurre mou • 2 œufs • 10 cl de vin blanc sec • 1 flacon de petites perles de sucre multicolores (Vahiné) • 2 pincées de sel • 1 bain de friture.

1 Dans une terrine, mélangez la farine, la purée dégelée, le sucre et le sel. Versez au centre le beurre mou coupé en cubes, les œufs et le zeste du citron râpé. Malaxez du bout des doigts tout en ajoutant le vin et le jus du citron. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme, un peu de farine si elle est trop molle.

2 Rassemblez la pâte en boule et laissez reposer au frais dans un torchon 1 h. Étalez la pâte sur 4 à 5 mm d'épaisseur. Avec un verre retourné, découpez-la en disques de 5 cm de diamètre.

3 Chauffez le bain de friture. Mettez-y les beignets à dorer par six ou sept à la fois. Égouttez-les sur du papier absorbant et parsemez-les des perles multicolores.

Le vin : loupiac.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Repos de la pâte : 1 h
Cuisson : 4-5 min/bain

- 300 g de farine
- 2 petits œufs
- 7 cuil. à s. de crème fraîche
- 50 g de ricotta
- 80 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuil. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 pincées de safran en poudre
- 1 bain de friture
- 2 pincées de sel.

1 Fouettez la ricotta. Battez les œufs en omelette avec le sucre. Mélangez les deux préparations. Rassemblez la farine, le safran et le sel. Au centre, ajoutez la préparation aux œufs et ricotta, la crème fraîche, le sucre vanillé et l'eau de fleur d'oranger.

2 Travaillez le tout en pâte homogène. Si elle est trop molle, ajoutez un peu de farine. Rassemblez-la en boule puis laissez-la reposer dans un linge au frais 1 h.

3 Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Découpez-la en bandes puis en losanges avec une roulette crantée.

4 Chauffez l'huile de friture et plongez-y les beignets par fournées. Dès qu'ils sont dorés, retirez-les et égouttez sur du papier absorbant. Servez avec du miel liquide tiède.

Le vin : arbois blanc.

Beignets à la ricotta

L'huile : tournesol, arachide, maïs, au goût neutre. Ou huile d'olive pour un goût de soleil. Éviter les huiles solides à température ambiante, elles figent tout de suite sur les beignets, c'est moins bon.



Rigolos et craquants, des beignets au fromage frais, extra au p'tit déj



Chaud devant : placer les beignets à mesure qu'ils sont cuits au four réglé th. 2-3 (70 °C), dans un plat tapissé de papier absorbant.

Beignets d'ananas créole

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 1 h
Cuisson : 5 min/bain

• 1 gros ananas • 150 g de farine • 1 cuil. à café de levure chimique • 2 œufs • 20 cl de lait • 2 cuil. à s. d'huile d'arachide • 5 cl de rhum ambré • 1 sachet de sucre vanillé • 2 belles pincées d'épices à pain d'épice (en épiceries fines) • 1 bain de friture • sucre en poudre à volonté.

1 Faites chauffer le lait. Dans une terrine, mélangez la farine avec la levure puis ajoutez les jaunes d'œufs et deux cuillerées d'huile. Mélangez en incorporant progressivement le lait tiède. Couvrez d'un linge, laissez reposer 1 h.

2 Pelez et coupez l'ananas en tranches d'1 cm. Supprimez les yeux, et le centre fibreux avec un vide-pomme. Arrosez-les de rhum, parsemez-les des épices et laissez mariner pendant 1 h.

3 Faites chauffer le bain de friture à 160 °C. Égouttez les tranches d'ananas. Ajoutez la marinade dans la pâte, puis incorporez délicatement les blancs d'œufs battus en neige avec le sucre vanillé.

4 Trempez une tranche d'ananas dans la pâte puis plongez-la aussitôt dans le bain d'huile, en prévoyant des fournées de trois ou quatre beignets. Laissez-les cuire et dorer 4 à 5 min en les retournant à mi-cuisson.

5 Récupérez les beignets avec une écumoire, déposez-les aussitôt sur du papier absorbant. Servez-les chauds, saupoudrés de sucre.

Le vin : bordeaux blanc liquoreux.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Repos de la pâte : 1 h
Cuisson : 4-5 min/bain

• 100 g de riz • 100 g de farine • 2 œufs • 1/2 l de lait • 3 cuil. à s. de sucre semoule • 5 g de levure de boulanger • sucre glace • 1/2 orange non traitée • huile de friture.

1 Portez le lait à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez le riz puis faites cuire 18-20 min en remuant. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Ajoutez le zeste d'orange râpé, le sucre, les œufs, la farine et la levure, diluée dans un peu d'eau tiède, dans le riz en mélangeant bien. Couvrez avec un torchon puis placez dans un endroit chaud 1 h.

3 Chauffez l'huile de friture. Utilisez une spatule en bois et une cuillère. Prenez une noix de pâte avec la spatule et plongez-la dans l'huile en vous aidant de la cuillère.

4 Laissez frire par fournées de cinq ou six beignets. Égouttez sur du papier absorbant, poudrez de sucre glace.

Le vin : saumur rosé.

Nettoyage : filtrer l'huile refroidie pour éliminer les débris. Conserver dans une bouteille de verre bouchée, étiquetée et placée dans un endroit sombre. Elle peut servir cinq fois, pour le même type d'aliments.

Beignets de riz à l'orange



Tellement bons au goûter qu'on va se laisser tenter, nous aussi

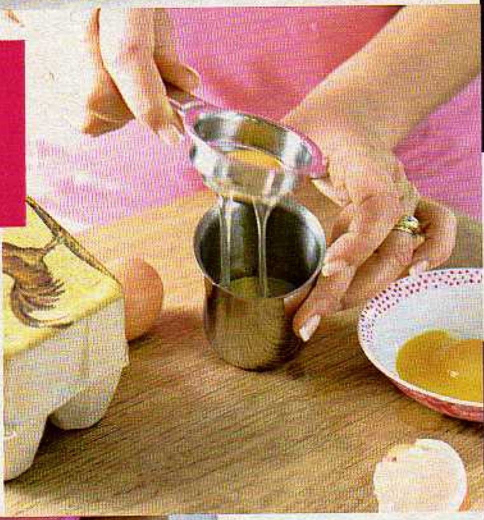


Sophie Dudemaine

Petits gâ
Saint

14 février... Sophie a prévu une douceur qui vaut toutes les déclarations. On aime !





1 Dans un saladier, battez le beurre mou avec 110 g de sucre. Ajoutez le chocolat fondu avec le rhum. Hachez les amandes. Ajoutez les jaunes d'œufs un à un puis la moitié des amandes. Montez les blancs d'œufs en neige, ajoutez la cuillerée de sucre et battez 30 secondes.

2 À la spatule, incorporez les blancs en neige en 3 fois au mélange chocolat, en soulevant délicatement la masse afin de conserver le volume. Ajoutez petit à petit le reste des amandes.





3 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Versez la préparation dans 6 petits moules en silicone et glissez au four 20 min. Laissez refroidir, démoulez sur une grille.

4 **Le glaçage :** dans un bol verseur, faites fondre le chocolat avec le rhum au micro-ondes ou au bain-marie. Incorporez le beurre en petits morceaux. Nappez les gâteaux de ce glaçage, laissez durcir. Décorez avec les petits cœurs et des pétales de rose.

teaux de

Valentin



■ **Préparation :** 20 min
■ **Cuisson :** 20 min

Pour 6 gâteaux
- 110 g de chocolat noir
- 3 œufs • 110 g de sucre + 1 cuil. • 110 g de beurre
- 110 g d'amandes effilées
- 2 cuil. à s. de rhum brun

Pour le glaçage :
- 110 g de chocolat noir
- 2 cuil. à s. de rhum brun
- 110 g de beurre demi-sel
- cœurs en sucre à parsemer (Icedecor de Patiwizz, 3,90 €/100 g ou épiceries fines) • pétales de rose.

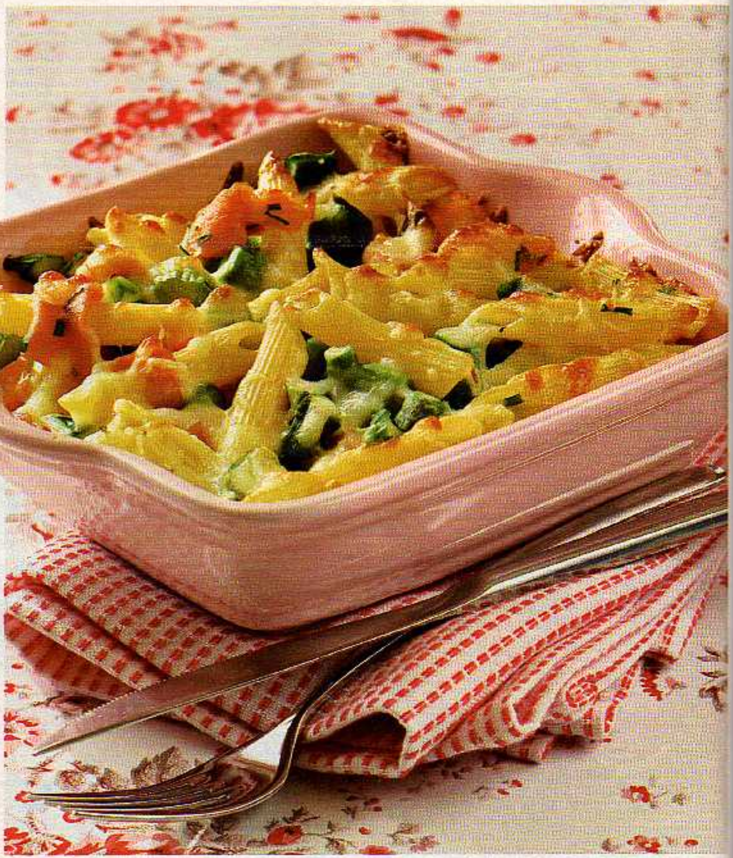
Gratin de pennes aux asperges et saumon

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 40 min

Pour 4 personnes

- **500 g d'asperges vertes surgelées ou fraîches**
- **250 g de pâtes pennes**
- **250 g de saumon fumé**
- **200 g de mozzarella ou de beaufort ou cantal râpés**
- **20 cl de crème liquide**
- **20 cl de lait**
- **3 œufs**
- **10 g de beurre**
- **10 brins de ciboulette ciselés**
- **1 cuil. à soupe de jus de citron**
- **2 pincées de muscade**
- **sel et poivre du moulin.**

- Faites cuire les pâtes un peu fermes en suivant les instructions du paquet.
- Versez de l'eau bouillante sur les asperges afin de les décongeler (pour les fraîches, faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante). Égouttez, essuyez-les puis coupez-les en morceaux.
- Coupez le saumon en lanières. Poivrez, mélangez avec les asperges et la ciboulette. Versez dans un plat à gratin beurré.
- Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Dans un saladier, mélangez les œufs avec le lait, la crème, le jus de citron et la muscade. Salez, poivrez et nappez-en le plat.
- Saupoudrez de fromage râpé et glissez au four pour 30 min. Servez aussitôt.



Filet mignon de veau aux oignons



- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 4 personnes

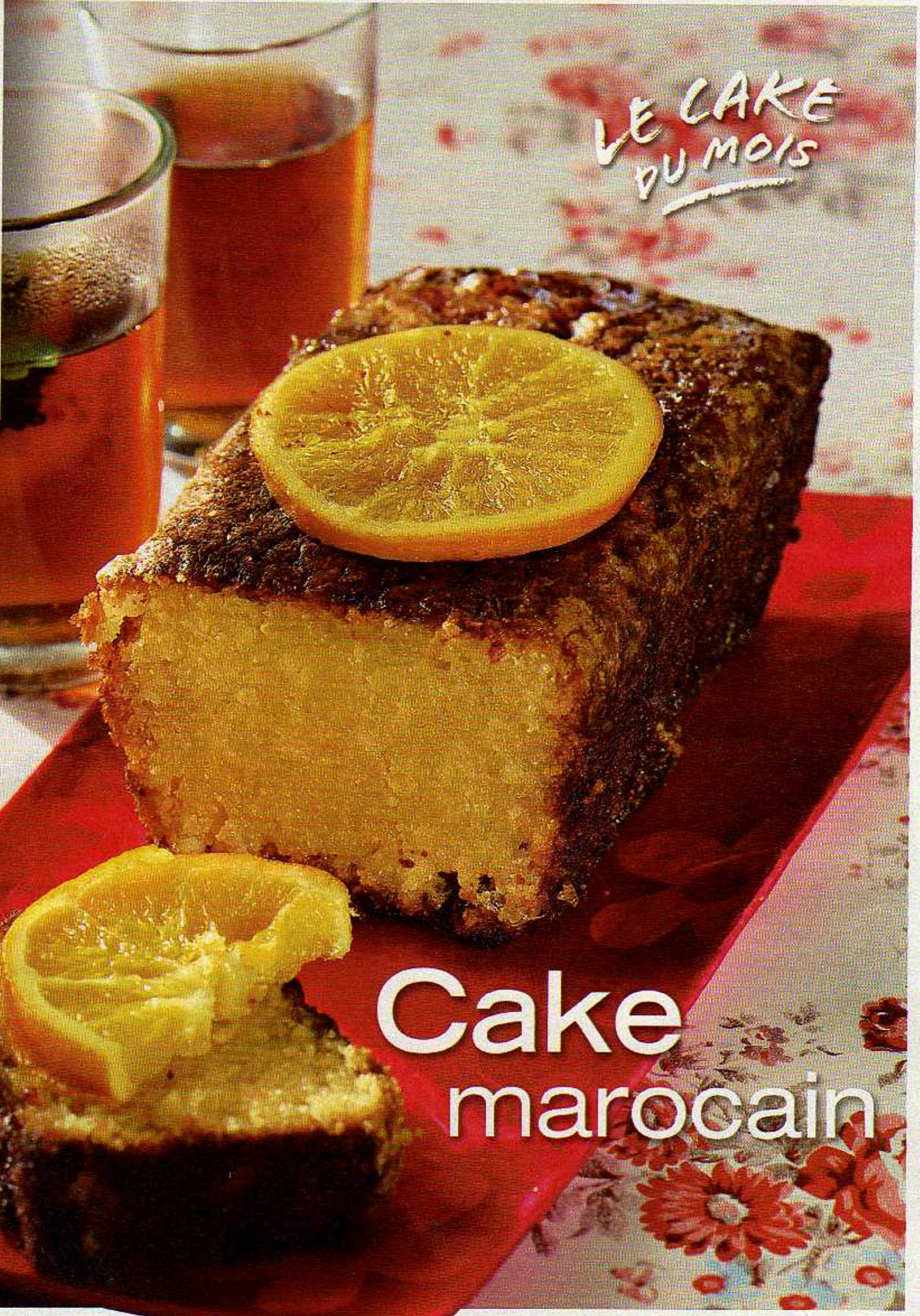
- **4 médaillons de veau de 160 g chacun**
- **6 oignons**
- **50 g de parmesan en un morceau**
- **50 g de beurre**
- **2 cuil à soupe d'huile d'olive**
- **15 cl de vinaigre balsamique**
- **1 cuil. à soupe de sucre semoule**
- **fleur de sel et poivre du moulin.**

- Épluchez et émincez les oignons. Taillez le parmesan en larges copeaux à l'aide d'un épluche-légumes.
- Dans une sauteuse, faites revenir sur feu moyen les oignons avec 40 g de beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez le vinaigre et laissez-le réduire de moitié. Salez et poivrez.
- Dans une poêle, laissez cuire les médaillons 4 min par côté sur feu moyen avec l'huile et le reste de beurre.
- Déposez sur les assiettes les oignons confits puis les médaillons. Parsemez-les de fleur de sel, de poivre et des copeaux de parmesan. Servez sans attendre, accompagné de purée de pommes de terre ou de carottes.



Sophie Dudemaine

Des pâtes en plat complet. De la viande aux petits oignons et un cake aux agrumes. Facile de se régaler !



Cake marocain

- **Préparation :** 15 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 8 personnes

- 100 g de poudre d'amandes
- 180 g de sucre en poudre + 50 g
- 50 g de chapelure
- 4 œufs
- 20 cl d'huile de tournesol
- 1 citron
- 1 orange
- 2-3 pincées de cannelle
- 1,5 cuil. à café de levure chimique.

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Dans un saladier, mélangez la chapelure avec le sucre, la levure, la poudre d'amandes, la cannelle et les zestes râpés de l'orange et du citron.

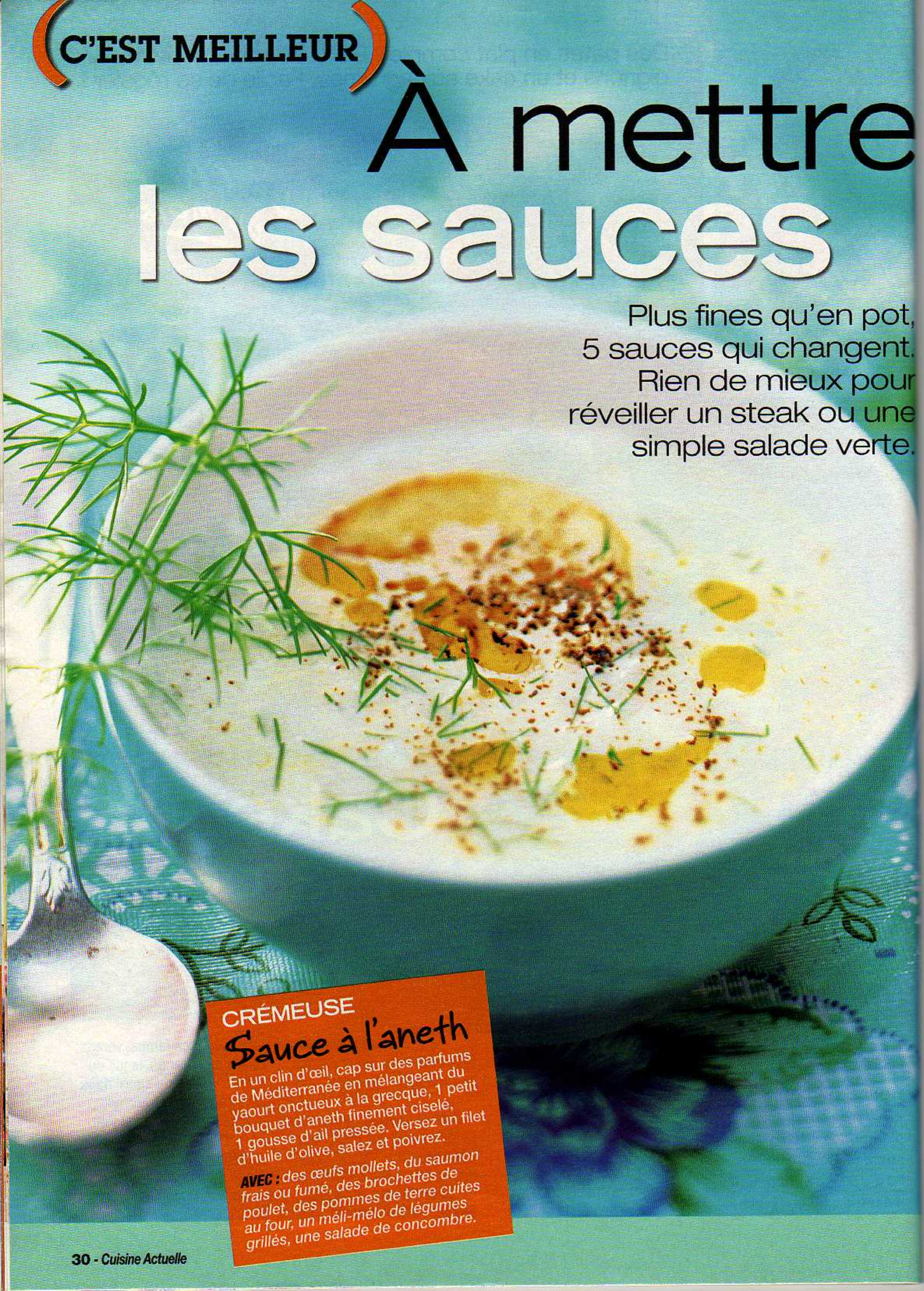
■ Battez les œufs avec l'huile et incorporez-les peu à peu à la chapelure. Versez dans un moule à cake antiadhésif de 26 cm beurré et fariné. Glissez au four pour 45 min.

■ Pendant ce temps, versez le jus de l'orange, le jus du citron et 50 g de sucre dans une casserole et portez à ébullition pendant 3 min.

■ Versez le sirop sur le cake tiède démoulé. Servez-le froid, accompagné de yaourt et d'une salade d'oranges.

À mettre les sauces

Plus fines qu'en pot, 5 sauces qui changent. Rien de mieux pour réveiller un steak ou une simple salade verte.



CRÉMEUSE

Sauce à l'aneth

En un clin d'œil, cap sur des parfums de Méditerranée en mélangeant du yaourt onctueux à la grecque, 1 petit bouquet d'aneth finement ciselé, 1 gousse d'ail pressée. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

AVEC : *des œufs mollets, du saumon frais ou fumé, des brochettes de poulet, des pommes de terre cuites au four, un méli-mélo de légumes grillés, une salade de concombre.*

à toutes

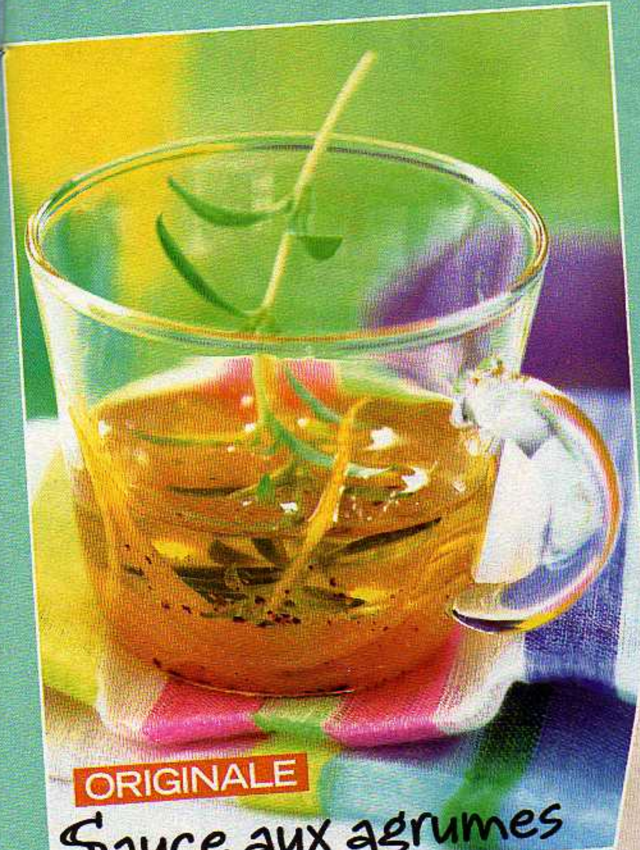


TERROIR

Sauce aux cèpes

À la poêle, on fait fondre une poignée de cèpes, frais ou surgelés, et d'oignons hachés dans du beurre. Un filet de vin blanc pour déglacer, on sale et on poivre puis on ajoute un peu de crème fraîche. On laisse épaissir durant quelques minutes sur feu moyen. Et c'est prêt !

AVEC : *un faux-filet grillé, des blancs de poulet ou sur des tagliatelles fraîches.*

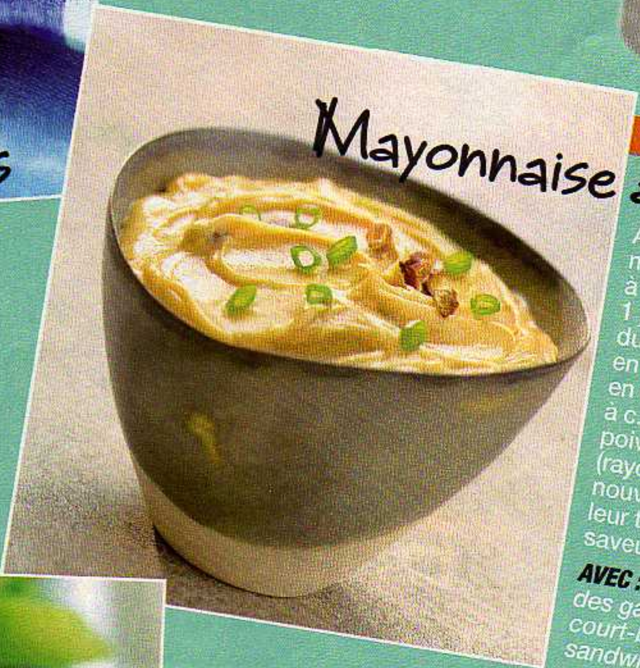


ORIGINALE

Sauce aux agrumes

Pour changer, voici une vinaigrette sans vinaigre ! Un peu de jus et de zestes d'orange le remplacent et se mêlent à une huile d'olive bien fruitée et 1 cuil. à café de miel liquide. Afin de corser le tout, un peu d'estragon haché. Sans oublier le sel et le poivre du moulin.

AVEC : *des avocats, une salade de fruits de mer, de la mâche, une salade composée à base de riz et de poulet.*



EXOTIQUE

Mayonnaise aux épices

À la base, une simple mayo réalisée avec 1 cuil. à café de moutarde, 1 jaune d'œuf, du sel et du poivre. Le tout fouetté en versant 20 cl d'huile en filet. On ajoute 1/2 cuil. à c. de 5-parfums ou de poivre du Sichuan écrasé (rayon épices) et 2 oignons nouveaux hachés avec leur tige verte pour donner saveur et croquant.

AVEC : *une viande froide, des gambas cuites au court-bouillon, dans un sandwich œuf-crudités.*



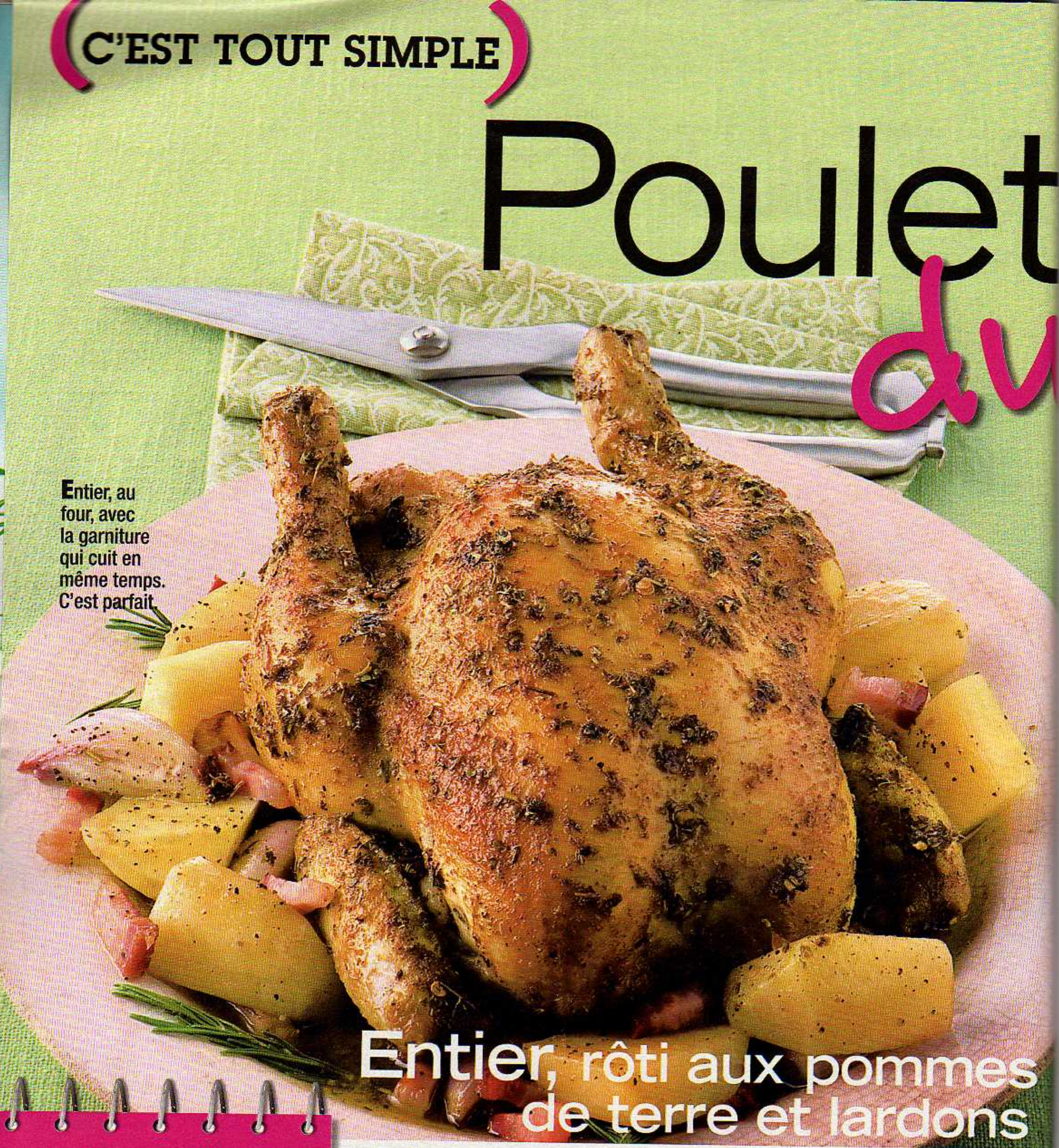
RAFFINÉE

Sabayon au vin moelleux

Dans une casserole à fond épais, fouettez 4 jaunes d'œufs avec 18 cl de vin blanc moelleux et 1 cuil. à s. de jus de citron. Sur feu doux, battez jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume. Au premier bouillon, retirez du feu et fouettez encore, après avoir salé et poivré. Incorporez éventuellement 150 g de beurre en dés, toujours en fouettant et servez aussitôt.

AVEC : *des asperges, des légumes cuits à la vapeur, un filet de poisson blanc simplement poché.*

Poulet du



Entier, au four, avec la garniture qui cuit en même temps. C'est parfait.

Entier, rôti aux pommes de terre et lardons

Le bon poulet

Élevé en plein air, nourri aux céréales, avec sur l'étiquette la mention label Rouge, Bio ou Appellation d'origine contrôlée. Ou on va chez le fermier du coin et on visite avant d'acheter. Peau rose nacré sans déchirure, chair légèrement élastique au toucher, odeur de frais, c'est tout bon.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h

• 1 poulet d'1,8 kg prêt à cuire • 1 kg de pommes de terre à chair ferme • 4 échalotes • 150 g de lardons fumés • 40 g de beurre • huile • 15 cl de vin blanc • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à s. d'herbes de Provence • sel, poivre.

1 Allumez le four à th. 6 (180 °C). Travaillez le beurre en pommade avec les herbes de Provence, le paprika, du sel et du poivre.

2 Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Glissez-y une échalote pelée écrasée. Enduisez le poulet de beurre parfumé. Posez-le dos contre le fond d'un plat huilé. Répartissez autour les pommes de terre en quartiers, le reste d'échalotes pelées et coupées en deux et les lardons fumés.

3 Enfournez 40 min en remuant souvent les pommes de terre. Tournez le poulet, versez le vin et cuisez 20 min. Salez, poivrez les pommes de terre en fin de cuisson.

Le vin : saint-amour (beaujolais).

Tout le monde adore, et pas seulement le dimanche.
5 recettes toutes simples pour en manger quand on veut.

soir



On en profite pour découvrir le ras-el-hanout, mélange d'épices d'Afrique du Nord, à tester aussi sur un poisson ou des légumes.

Le bon plat

Installer les pilons, partie inférieure de la cuisse du poulet, dans un plat à four assez grand pour les contenir avec les pommes de terre, sans serrer ni superposer les ingrédients. Pour que tout cuise uniformément et dore bien.



Pilons au citron épicé pommes au four

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

• 8 pilons de poulet • 800 g de petites pommes de terre (amandines, charlottes) • 3 oignons • 2 citrons non traités • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 tranche de pain de campagne • 1 ou 2 cuil. à café de ras-el-hanout.

1 Piquez la peau des pilons. Posez-les dans un plat à four, badigeonnez-les de l'huile mêlée au ras-el-hanout. Réservez 20 min.

2 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Ajoutez les oignons pelés et hachés dans le plat, les pommes de terre lavées, un citron pelé à vif et taillé en dés, le jus du deuxième citron. Laissez cuire 30 min, en remuant souvent. Vérifiez la cuisson des pilons et des pommes de terre en les piquant avec une fourchette.

3 Passez le pain à la moulinette. Parsemez-en les pilons et pommes de terre, faites dorer sous le gril du four 4-5 min.

Le vin : arbois blanc.



Ailerons panés, grosses frites au four

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

• 16 ailerons de poulet • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 2 œufs • 50 g de farine • 100 g de chapelure • 2 cuil. à s. de persil ciselé • moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à s. d'huile • huile de friture • sel, poivre.

1 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Épluchez les pommes de terre, taillez-les en grosses frites. Répartissez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, brassez et laissez-les cuire 30 min en les remuant.

2 Mélangez la chapelure avec le persil ciselé dans une assiette creuse. Étalez la farine dans une autre assiette. Fouettez les œufs avec une pincée de sel et du poivre dans une assiette creuse.

3 Piquez la peau des ailerons avec une fourchette. Enduisez-les de moutarde. Passez-les dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure. Recommencez sans passer les ailerons dans la farine.

4 Chauffez l'huile de friture dans une grande sauteuse à environ 170 °C. Faites-y frire les ailerons par fournées, et retournez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les avec une écumoire et posez-les sur une couche de papier absorbant. Servez les ailerons chauds et accompagnez-les des frites salées.

La boisson : une bière blonde.

Bien panés

En secouant bien l'excédent de farine ou de chapelure entre chaque étape. Ensuite, 20 min au frais pour bien faire adhérer avant de frire. Économiques, délicieux cuits croustillants, les ailerons de poulet sont aussi excellents pour parfumer une soupe ou un bouillon.



Plateau-télé tout-en-un avec ketchup, sauce crème-roquefort écrasé, bâtonnets de crudités et milkshake. Et un DVD, forcément.



On aime ces ballotins prêts en un clin d'œil. Un trésor gourmand pour invités de dernière minute.

Mes escalopes

Une fois fendues à l'aide d'un grand couteau à lame mince, glissez-les entre deux feuilles de film étirable et aplatissez-les au rouleau à pâtisserie. Très pratique pour faire des paupiettes ou des grillades rapides pour les enfants.



Escalopes roulées aux fagots de frites

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

• 4 escalopes de poulet • 8 tranches de lard fumé • 600 g de frites précuites surgelées • 8 échalotes • 4 brins de romarin ou de thym • 10 cl de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe d'huile • 10 cl de vin blanc sec • sel, poivre.

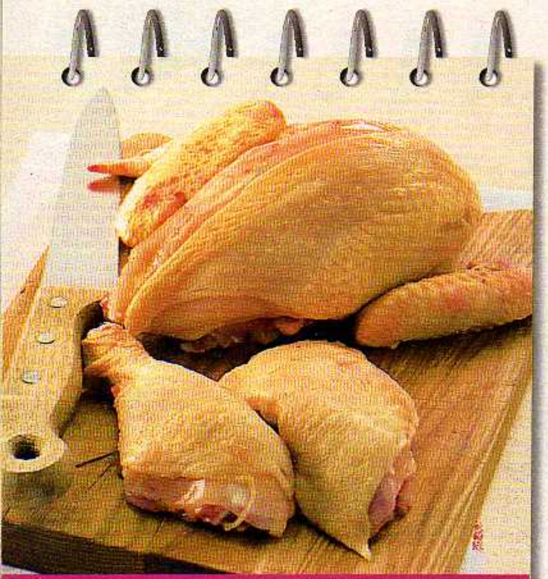
1 Découpez les escalopes en deux dans l'épaisseur. Aplatissez-les. Étalez-les sur le plan de travail, salez et poivrez-les.

2 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Répartissez les frites encore gelées sur les escalopes. Salez, poivrez et roulez-les. Entourez-les d'une tranche de lard. Fixez-les avec des bâtonnets ou du fil de cuisine.

3 Pelez et hachez les échalotes. Alignez les roulades dans un plat huilé et arrosez d'un filet d'huile. Éparpillez les échalotes autour. Enfournez 10 min. Ajoutez le vin blanc et le bouillon, couvrez de papier d'alu et poursuivez la cuisson de 10 à 12 min en arrosant 2 ou 3 fois du jus de cuisson.

4 Présentez les roulades par deux sur des assiettes chaudes. Nappez de jus de cuisson et servez sans attendre.

Le vin : côtes-de-provence rosé.



Mijoté au vin blanc et à l'orange

pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

• 1 poulet coupé en 10 morceaux • 800 g de petites pommes de terre • 2 oranges bio • 2 oignons • 50 g de lard en une seule tranche • 20 g de beurre • 20 cl de bouillon de volaille (1 ou 2 cubes) • 20 cl de vin blanc • 1/2 cuil. à soupe d'huile • 6 feuilles de sauge • sel, poivre.

1 Salez, poivrez les morceaux de poulet. Dans une cocotte, faites-les revenir dans le beurre et l'huile sur feu moyen. Égouttez-les. Remplacez-les par les oignons hachés et le lard émincé. Remuez 5 min puis retirez-les de la cocotte.

2 Jetez l'excédent de graisse. Versez le vin, faites-le réduire de moitié. Pelez les pommes de terre, taillez-les en cubes.

3 Remettez les morceaux de poulet, les oignons et le lard dans la cocotte. Ajoutez les pommes de terre, les feuilles de sauge, versez le bouillon et le jus des oranges. Couvrez et laissez mijoter 40 min ; mélangez de temps en temps.

Le vin : bordeaux blanc sec.

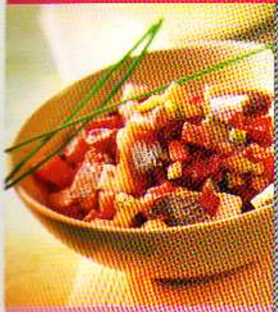
Bien découpé

Avec un couteau pointu, coupez les ailes de la carcasse à l'articulation. Recoupez aussi les cuisses en deux pour séparer les pilons. Détachez les blancs le long du coffre du poulet et recoupez-les en deux.



On gagne du temps en préparant ce plat dans un autocuiseur : on compte 20 min de cuisson dès la mise en rotation de la soupape.

Entrées **Cuisine Actuelle**



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 400 g de betteraves cuites
- 3 pommes de terre moyennes
- 1/2 botte de ciboulette
- 300 g de filets de harengs fumés
- 2 gros cornichons au vinaigre
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 cuil à s. de vinaigre de cidre
- sel, poivre.

Salade de betteraves au hareng

1 Lavez, cuisez les pommes de terre dans de l'eau salée environ 25 min. Pelez-les et coupez-les en dés ainsi que les betteraves. Découpez les harengs en petits morceaux. Détaillez les cornichons en dés.

2 Mélangez le tout dans un saladier avec sel, poivre, huile et vinaigre. Décorez de ciboulette, servez frais.

PRÊT D'AVANCE

Plus pratique

Emportez cette salade complète au bureau, dans une boîte hermétique. À déguster avec quelques tranches de pain de seigle.

Le vin : riesling.

Entrées **Cuisine Actuelle**



Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

- 400 g de betteraves cuites
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/4 de concombre
- 1/2 cuil. à s. de ciboulette ciselée
- 50 cl de bouillon de volaille (1 cube)
- 2 œufs
- 20 g de beurre
- sel, poivre.

Velouté de betteraves à l'œuf

1 Pelez, coupez les pommes de terre en gros morceaux. Pelez et hachez l'oignon, faites-le fondre avec le beurre 5 min dans une cocotte. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon de volaille. Portez à ébullition et laissez mijoter 15 min.

2 Ajoutez les betteraves pelées et coupées en morceaux, poursuivez la cuisson 10 min. Épépinez le quart de concombre et détaillez-le en dés. Cuisez les œufs dans de l'eau bouillante salée 10 min.

3 Mixez le contenu de la cocotte, rectifiez l'assaisonnement. Écalez les œufs et coupez-les en deux. Versez le velouté d ans les assiettes, ajoutez un demi-œuf, un peu de dés de concombre et de la ciboulette. Servez sans attendre.

Plus saveur

On peut éventuellement ajouter un filet de crème liquide dans les assiettes, au dernier moment.

Le vin : bellet blanc.

Poissons **Cuisine Actuelle**



Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 1,5 l de moules d'Espagne
- 1 citron
- 3 brins de persil
- 60 g de farine
- 80 g de chapelure
- 2 œufs
- huile de friture
- 1 cuil. à s. de paprika
- sel, poivre.

Moules panées

1 Grattez, lavez les moules. Versez-les dans une cocotte à feu vif, remuez et retirez-les quand elles s'ouvrent. Laissez tiédir et décoquillez-les. Versez la farine dans une assiette et la chapelure mélangée au paprika dans une autre. Battez-les œufs avec sel et poivre dans un bol.

2 Chauffez l'huile de friture. Passez chaque moule dans la farine, dans les œufs battus puis dans la chapelure. Secouez pour enlever l'excédent et plongez-les par fournées de quatre à cinq dans la friture.

3 Quand elles sont dorées, égouttez-les et présentez-les aussitôt sur les assiettes décorées de pluches de persil et de quartiers de citron.

Plus pratique

Les moules d'Espagne sont plus grosses que les bouchots. Pour cette recette, comme pour les moules farcies, c'est pratique.

Le vin : xérès sec.

Poissons **Cuisine Actuelle**



Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

- 2,5 l de moules de bouchot
- 1 échalote
- 2 cuil. à soupe de moutarde forte
- 15 cl de vin blanc sec
- 20 cl de crème liquide
- 10 g de beurre.

Moules marinière à la moutarde

1 Nettoyez les moules, égouttez-les. Pelez, hachez l'échalote. Dans un grand faitout, faites-la fondre 5 min avec le beurre. Ajoutez les moules et le vin blanc, remuez et couvrez.

2 Portez vivement à ébullition en remuant de temps en temps. Cuisez sur feu vif 5-7 min jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes.

3 Égouttez-les en récupérant leur jus, filtrez-le dans une casserole. Ajoutez-lui la crème et faites réduire de moitié. Hors du feu, incorporez la moutarde et versez sur les moules. Servez aussitôt, avec des frites.

SIMPLISSIME

Plus facile

Poissonniers et grandes surfaces vendent des moules grattées, profitez-en. Mais vérifiez qu'elles se referment si on les tapote, signe qu'elles sont bien vivantes.

La boisson : bière belge.

Entrées — Cuisine Actuelle



Betteraves en croûte de sel

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 15

- 4 petites betteraves crues
- 400 g de farine + 20 g
- 2 brins de thym émietté
- 6 cuil. à soupe de vinaigrette à l'huile de noix
- 250 g de gros sel.

1 Pelez les betteraves. Versez la farine, le gros sel et le thym dans un saladier. Mélangez et versez-y peu à peu environ 25 cl d'eau jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Divisez la pâte en quatre, étalez les portions sur une surface farinée. Posez une betterave au centre de chacune puis rabattez la pâte pour l'enfermer. Enveloppez les boules dans un carré de papier sulfurisé. Posez-les sur la plaque du four et enfournez environ 1 h 15.

3 Laissez reposer 10 min, puis servez les betteraves en croûte tiède sur les assiettes. Chacun ouvrira sa coque de sel. Accompagnez de la vinaigrette à l'huile de noix.

Plus pratique
On peut aussi prendre une seule grosse betterave au sel. Cassez les croûtes de sel avec un petit marteau car elles sont dures.

Le vin : beaujolais.

Entrées — Cuisine Actuelle



Salade de betterave à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Sans cuisson

- 1 betterave d'environ 400 g
- 1 échalote
- 80 g de mâche
- 2 oranges
- 50 g de cerneaux de noix
- 5 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Cuisez la betterave lavée 1 h à l'eau salée ou au four th. 5 (150 °C) enveloppée de papier d'aluminium.

2 Prélevez et émincez le zeste d'une orange, ébouillantez-le 2 min. Pelez la betterave, taillez-la en tranches. Pelez et hachez l'échalote.

3 Pressez la seconde orange, versez le jus dans un bol, salez et poivrez. Émulsionnez avec l'huile et ajoutez l'échalote hachée. Prélevez les segments de l'orange zestée.

4 Posez la mâche sur les assiettes avec les rondelles de betterave et les segments d'orange. Parsemez de noix et de zestes. Nappez de sauce à l'échalote et servez.

ÉCONOMIQUE

Plus saveur
Ajoutez un léger filet d'huile de noix dans la sauce de la salade.

Le vin : gaillac rouge.

Poissons — Cuisine Actuelle



Moules farcies gratinées

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

- 20 moules d'Espagne
- 2 tranches de jambon cru
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil
- 3 tranches de pain de mie
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- poivre.

1 Nettoyez les moules, égouttez-les. Portez le vin à ébullition dans une cocotte, ajoutez les moules. Couvrez et faites-les ouvrir sur feu vif. Rangez-les dans un plat allant au four après avoir retiré les coquilles supérieures. Filtrez le jus.

2 Mixez le pain de mie avec le jambon en lanières, le persil effeuillé, l'ail pelé, l'huile et le jaune d'œuf. Ajoutez deux ou trois cuillerées à soupe de jus de moule et du poivre. Garnissez chaque moule d'une demi-cuillerée de préparation en l'étalant à la spatule. Laissez gratiner sous le gril du four et servez.

Plus pratique
Enfournez les moules bien calées sur un lit de gros sel ou du papier d'alu chiffonné sur la lèchefrite.

Le vin : bordeaux blanc.

Poissons — Cuisine Actuelle



Nage de moules aux légumes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 1 l de moules de bouchot
- 1 courgette
- 1 poireau
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de germes de soja
- 40 cl de bouillon de légumes (1 cube)
- 10 cl de vin blanc sec
- 20 g de beurre
- 4 brins de coriandre
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre.

1 Grattez et lavez les moules. Faites-les ouvrir dans une cocotte sur feu vif avec le vin. Décoquillez-en la moitié. Filtrez le jus dans un bol.

2 Nettoyez et émincez le poireau et la courgette, équeutez les pois gourmands. Dans une sauteuse, faites-les suer 5 min avec le beurre et le gingembre. Versez le jus et le bouillon. Faites mijoter 5 à 7 min.

3 Versez les moules et les germes de soja rincés dans la sauteuse. Donnez un bouillon puis répartissez la nage dans des assiettes creuses. Décorez des moules réservées et de coriandre ciselée. Servez vite.

Plus saveur
Variez les légumes : lanières de chou et de carottes, tomates, haricots verts... c'est toujours bon.

Le vin : pouilly-fumé.

Viandes **Cuisine Actuelle**



Spaghettis bolognaise aux champignons

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

- 350 g de bœuf haché (3 steaks hachés)
- 200 g de spaghettis
- 100 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 50 g de parmesan
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 3 brins de thym
- sel, poivre.

1 Nettoyez et émincez les champignons. Pelez les échalotes, l'ail et le céleri, mixez-les puis dorez-les 5 min dans une sauteuse avec l'huile et le bœuf haché. Ajoutez les champignons, les tomates concassées, le thym, du sel et du poivre. Laissez mijoter 15 min à couvert.

2 Cuisez les pâtes selon la notice sur l'emballage. Égouttez et versez-les dans un grand plat chaud, couvrez de sauce. Râpez grossièrement le parmesan dessus et servez vite.

Plus pratique
Prenez de l'avance en préparant la sauce la veille. Réchauffez-la pendant que les pâtes cuisent.

Le vin : hermitage rouge.

Viandes **Cuisine Actuelle**



Oignons farcis au bœuf

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

- 400 g de bœuf haché
- 4 gros oignons
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 15 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de graines de cumin
- sel, poivre.

1 Portez une marmite d'eau salée à ébullition et plongez-y les oignons pelés. Cuisez-les 20 min à petite ébullition. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Égouttez les oignons et coupez-leur un chapeau. Creusez-les délicatement avec une cuillère.

2 Hachez la chair récupérée, faites-la suer 5 à 7 min dans une sauteuse avec une cuillerée d'huile, le bœuf haché, le poivron épépiné coupé en dés, l'ail, le cumin, sel et poivre.

3 Farcissez-en les oignons et placez-les dans un plat huilé. Recouvrez des chapeaux et versez le bouillon. Enfournez, cuisez 20 à 25 min et servez bien chaud, accompagné de salade verte ou de riz blanc.

Plus pratique
Doublez les proportions, cuisinez les oignons farcis et congelez-en la moitié, une fois refroidis. Voilà un autre dîner prêt d'avance.

Le vin : côtes-du-rhône-villages.

Desserts **Cuisine Actuelle**



Brochettes d'ananas au piment

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 2 ananas victoria
- 2 citrons verts
- 1 piment rouge
- 50 g de sucre cassonade
- 60 g de beurre.

1 Pelez les ananas et coupez-les en six dans la hauteur. Épépinez le piment, émincez-le. Prélevez de fins rubans de zeste sur un citron.

2 Embrochez sur une longue pique en bois chaque morceau d'ananas. Posez-les sur la lèchefrite, arrosez du jus des citrons verts. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

3 Faites fondre le beurre avec le sucre, ajoutez le piment et les zestes, badigeonnez-en les ananas. Enfournez pour 10-12 min, retournez régulièrement en arrosant souvent de beurre au piment. Servez chaud, accompagné de glace vanille.

EXOTIQUE

Plus saveur
Les ananas victoria sont très parfumés et petits. À défaut, utilisez un ananas d'une autre variété, coupé en quartiers pas trop épais.

Le vin : jurançon moelleux.

Desserts **Cuisine Actuelle**



Roulés craquants à l'ananas

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 30 min
Cuisson : 20 min

- 1 bel ananas victoria
- 8 feuilles de brik
- 160 g de noix de coco râpée + 1 cuil. à soupe
- 60 g de pistaches mondées brisées (non salées)
- 100 g de sucre en poudre
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de beurre
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille.

1 Pelez l'ananas, coupez-le en petits dés. Versez le sucre et 15 cl d'eau dans une casserole avec la vanille fendue et la cannelle. Portez à ébullition et faites-y mijoter les dés d'ananas 10 min. Laissez refroidir. Chauffez le four à th. 7 (210 °C).

2 Badigeonnez les feuilles de brik de beurre fondu et superposez-les par deux. Égouttez les dés d'ananas, mélangez-les avec les pistaches, la noix de coco et le blanc d'œuf. Répartissez la préparation en boudin au centre des feuilles de brik.

3 Roulez en quatre boudins et posez sur la plaque antiadhésive. Badigeonnez du reste de beurre et de noix de coco. Enfournez juste pour dorer, 6 à 8 min. Servez tiède.

Plus saveur
Accompagnez d'une sauce au lait de coco ou à la crème liquide sucrée et parfumée au rhum.

Le vin : rhum vieux.

Viandes — *Cuisine Actuelle*



Fajitas au bœuf

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 600 g de bœuf haché
- 8 tortillas de blé
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 200 g de haricots rouges cuisinés en conserve
- 100 g de maïs en boîte
- 200 g de purée de tomates en brique
- 1 cuil. à s. d'huile
- 1 sachet d'épices pour fajitas, sel.

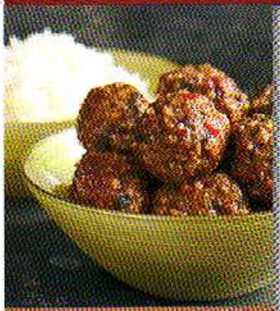
1 Pelez, hachez les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les fondre à l'huile 5 min avec le bœuf haché dans une cocotte. Ajoutez la purée de tomates et les épices. Salez puis laissez mijoter 10 min à couvert.

2 Chauffez le four à th. 3-4 (110 °C). Enveloppez les tortillas dans du papier d'alu. Chauffez-les 10 min au four. Ajoutez le maïs égoutté et les haricots rouges à la sauce, donnez un bouillon. Farcissez-en les tortillas, roulez-les et servez aussitôt. Accompagnez d'une salade verte aux tomates fraîches.

Plus pratique
Tortillas de blé blanches, ou de maïs jaunes, et sachet d'épices se trouvent au rayon exotique ou mexicain du supermarché.

La boisson : bière.

Viandes — *Cuisine Actuelle*



Boulettes de bœuf à l'orientale

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- 750 g de bœuf haché
- 2 yaourts nature
- 1/2 concombre
- 2 oignons
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
- 50 g de noix de cajou hachées
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- 1 cuil. à soupe de cumin
- 20 cl d'huile
- sel, poivre.

DIMANCHE SOIR

1 Épépinez le piment et hachez-le. Pelez les oignons et l'ail, râpez-les au-dessus d'une terrine. Ajoutez le bœuf, la coriandre, le piment, les noix de cajou, les épices, du sel et du poivre. Mélangez à la spatule puis formez des boulettes.

2 Plongez-les dans l'huile chaude en plusieurs fournées 3 à 4 min puis égouttez-les sur du papier absorbant. Mixez le concombre épépiné avec les yaourts, sel et poivre. Servez accompagné de riz blanc.

Plus pratique
Utilisez de l'huile d'arachide ou d'olive. Pour des boulettes bien dorées, roulez-les dans un peu de farine avant de les faire frire.

Le vin : coteaux-du-languedoc rouge.

Desserts — *Cuisine Actuelle*



Tatin à l'ananas

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

- 1 bel ananas
- 110 g de sucre en poudre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 10 cl de crème liquide
- 2 blancs d'œufs.

FAMILIAL

1 Pelez l'ananas, coupez-le en quatre puis en éventails d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Versez le sucre et une cuillerée d'eau dans une casserole. Laissez cuire en caramel puis versez-le dans un moule à manqué. Posez dessus les triangles d'ananas rangés bien serrés.

2 Couvrez de la pâte feuilletée déroulée et rentrez le bord entre l'ananas et le moule. Enfournez 30 min. Fouettez la crème froide en chantilly. Démoulez la tarte sur un plat et servez tiède avec la crème chantilly.

Plus facile
Posez un grand plat sur le moule à la sortie du four et retournez le tout pour démouler la Tatin.

Le vin : blanquette de Limoux.

Desserts — *Cuisine Actuelle*



Crumble d'ananas aux noisettes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- 1 ananas
- 150 g de sucre

Pâte à crumble :

- 50 g de beurre mou
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de noisettes concassées
- 1 gousse de vanille coupée en quatre
- sel fin.

1 Mélangez tous les ingrédients de la pâte à crumble dans un saladier, du bout des doigts, pour obtenir un sable grossier. Épluchez l'ananas et coupez sa chair en cubes.

2 Dans une poêle, faites un caramel avec le sucre et quelques gouttes d'eau. Ajoutez les cubes d'ananas. Laissez bouillir et épaissir.

3 Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Garnissez quatre ramequins de cubes d'ananas poêlés et recouvrez de pâte à crumble. Enfournez pour 20 à 25 min et servez tiède.

Plus pratique
S'il reste de la pâte à crumble, cuisez-la sur une plaque et gardez-la dans un récipient fermé pour en parsemer vos compotes.

Le vin : reuilly rosé.

Branchée, la fondue bourguignonne, savoyarde, asiatique ou... au chocolat, avec ces appareils électriques mode.

Fondue party ! À vos fourchettes

Classique

Polyvalents, pour fondues fromage ou viande, leur collerette amovible limite les projections d'huile.



Rapide caquelon en alu antiadhésif pour une montée rapide en température, poignées bois vernis. 8 fourchettes, collerette thermoplastique, th. 5 positions.
• Classic 349 001. 900 W. 70 €, Lagrange, tél. 04 78 86 40 40 ou www.lagrange.fr



Ambiance Le réchaud imite la flamme d'un appareil traditionnel. Caquelon en fonte, 8 fourchettes réglables (+ longues pour la bourguignonne). Collerette Inox, th. 60 à 170 °C.
• Iseran FD 127. 400 W. 75 €, White and Brown, tél. 03 86 83 64 12 ou www.whiteandbrown.com



Sur un plateau Socle bois massif à poignées. 4 coupelles céramique. Caquelon Inox antiadhésif, 8 fourchettes à manche isolant. Collerette thermoplastique, th. multipositions.
• Ovation EF 6000. 800 W. 90 €, Tefal, tél. 0 810 774 774 ou www.tefal.fr



Basique Tout Inox, caquelon à larges poignées, 8 fourchettes à manche isolant. Collerette et socle en thermoplastique, th. réglable 5 positions.
• FO 2400. 800 W. 50 €, Séverin, tél. 03 88 47 62 02 ou www.severin.fr

Au chocolat

Aussi efficaces pour régaler petits et grands à l'heure du goûter que pour réaliser des moulages en chocolat.

Bec verseur Caquelon amovible en alu. Poignée thermo-isolante, becs verseurs. Cap. 0,40 l, socle thermoplastique, 2 positions de chauffe, 6 moules plaques, 1 moule cœur, grille, 10 piques.
• Le maître chocolatier, Figuine. 15 W. 29 €, La Carpe, tél. 01 47 42 73 25 ou www.lacarpe.fr





En douceur Récipient céramique amovible, 0,7 l, compatible lave-vaisselle. Couvercle, 4 piques, 4 coupelles, fourchette à fruits secs, minilouche, flacon et moules : coquillages, sucettes…
• L'Atelier du Chocolat FC 220. 70 W. 30 €, Siméo, tél. 03 88 18 32 00 ou www.simeo.tm.fr

Chinoise

Alternative diététique aux fondues traditionnelles. De minipassoires récupèrent légumes, viande et poisson.

Puissant Montée rapide en température. Ø 32,5 cm, poignées thermo-isolées, capacité 6 personnes, baguettes, coupelles et passoires. Couvercle en verre pour utilisation en wok. Tout Inox.
• Horizons du Monde, Classic 13 392-56. 1 600 W. 80 €, Russel Hobbs, 01 69 07 69 69.



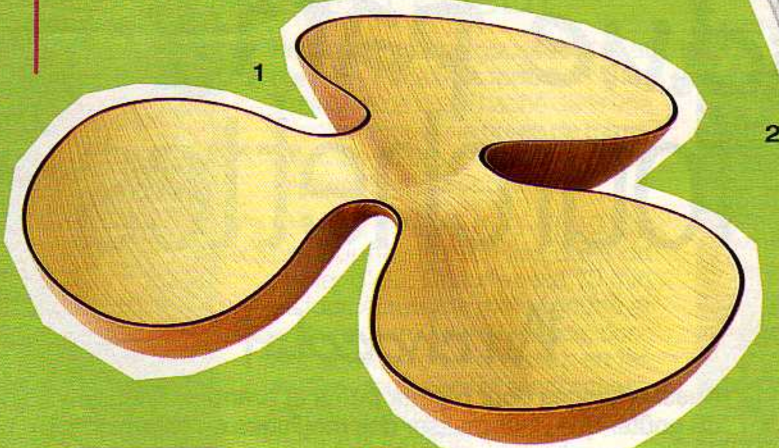


Trois en un Posé sur le réchaud, ce wok antiadhésif peut être utilisé pour poêler, mijoter et cuire à la vapeur. Ø 34 cm, couvercle en verre, 8 passoires, trépied acier.
• Asiatic Cuisine WO 5000. 1 300 W. 95 €, Tefal, tél. 0 810 774 774 ou www.tefal.fr

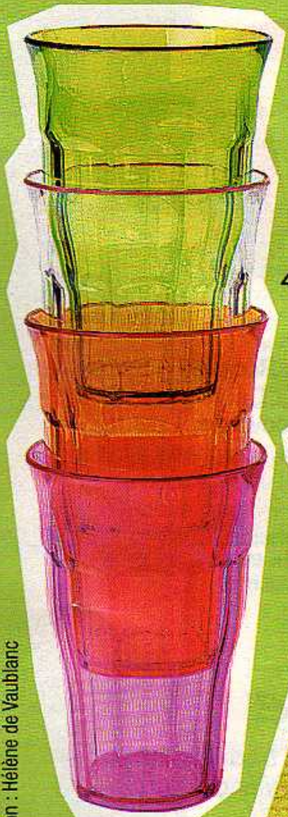
Réalisation : Annie Boschet

Plastique ? Verre ? Bois ? Tromperie sur la matière mais illusion parfaite pour ces objets qui réinventent à table le jeu des devinettes.

Incroyable mais...

1

2

3

4

5

6

7

8

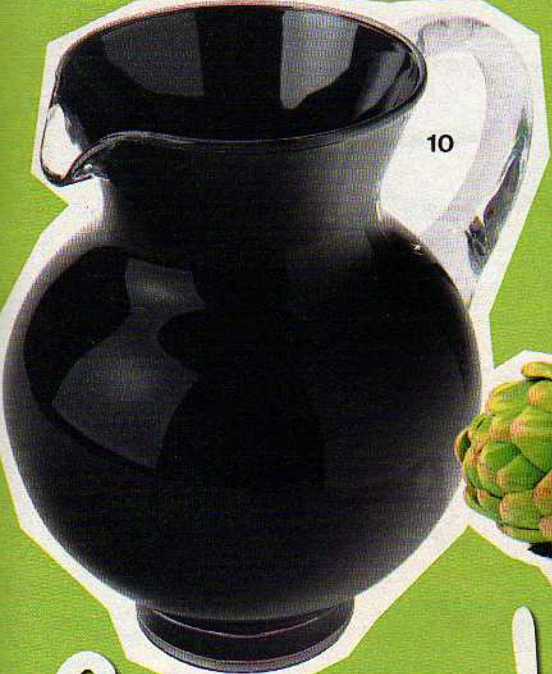
9


Réalisation : Hélène de Vaublanc

1 Chic... c'est du plastique ! De la mélamine précisément. Plat à trois compartiments façon bois clair à l'intérieur et foncé à l'extérieur. L 30 cm. 33 €. Boutique Vogica. **2 Toujours pliée** Cette paille en acier brossé ne se casse jamais. 3,50 €. Fleux. **3 Étonnant** Le verre ballon, aussi élégant en plastique. H 18 cm. 5,50 €. Plastiques. **4 Rétro** Le gobelet empilable a adopté le plastique et cinq coloris. H 12 cm. 1,50 €. Casa. **5 Cousu main** S'ils imitent un cuir cousu point par point, les manches sont en plastique. Lames en acier inoxydable. Set de 24 couverts avec range-couverts en bois : 55 € au BHV. **6 Hyperréalisme** Plastique façon croco pour les sets. 45 x 35 cm. 6 € pièce. Et plastique façon verre épais pour les verres à fond coloré. H 15 cm. 7,60 € pièce. Plastiques. **7 Patte de velours** Ce mug en porcelaine sur son socle en velours orange assorti à son anse passe sans dommage au lave-vaisselle. Existe aussi en bleu et noir, et en bol. 30 €. Kahla. **8 Trompe-l'œil** Sur un plateau en mélamine, 38 x 27 cm, 6 €, tasse à café en porcelaine. 9,50 €. Incidence. La bouteille d'eau minérale et les gobelets sont, eux, en verre, qui l'eut cru ? 12,90 € et 5,90 € pièce. Arc International. **9 Rêve de diamants** De très jolis ronds de serviette en plastique à facettes brillantes. Transparents, turquoise, rouge ou rose. 7 € pièce. Plastiques.

Adresses en fin de numéro

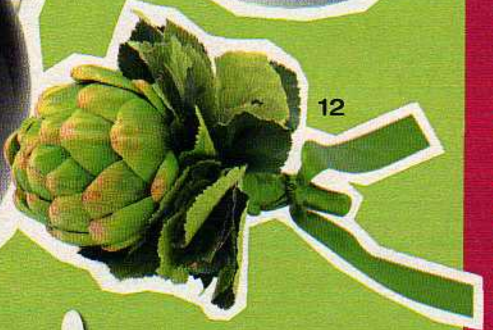
faux !



10



11



12

10 En verre ? Mais non ! En soulevant ce magnifique pichet, vous devinerez tout de suite qu'il est en plastique. Capacité : 2 litres. 27 €. Eva Baz'Art. **11 Façon chromé** Ce seau à glaçons isotherme n'est pas en métal brossé, il est tout simplement recouvert d'un tissu satiné argent. H 15 cm. 44 €. La Carpe. **12 Tout frais** Un artichaut en plastique entouré de feuilles en tissu et d'un ruban de satin. 20 €. Rose-Marie Schulz. **13 Au lave-vaisselle** De petits décors champêtres qu'on imaginerait dessinés sur une porcelaine fine. Erreur, ces repose-sachets de thé sont en mélamine. 3 € pièce. Culinarion. **14 Léger** Réalisées dans un plastique qui imite le verre à s'y méprendre, des boîtes alimentaires très chic avec leur bouchon en acier chromé. H 30, 19 cm et 12 cm : 11€, 9 €, 7 €. Habitat. **15 Bonne impression** Les motifs de fleurs bleues s'inspirent de porcelaines anciennes mais ces jolies assiettes sont en métal, 25 € pièce. 107 Rivoli. **16 Façon bois** Surprise, ils sont en grès, ce beau set de table et son sous-verre. Pieds antidérapants. 30 x 20 cm et 8 x 8 cm. 8 € et 4 €. The Conran Shop. **17 Classe…** mais incassables ces tasses à café avec sous-tasse en mélamine. On croirait de la porcelaine, et le prix est doux. 2,90 € pièce. Francis Batt.



14



13



15



16



17

(ENVIE DU MOIS)

PIES ou

Tourte ou pie ? C'est pareil. Nous, on dit tourte, du latin torta, pain rond. Et les Anglais "paaïlle", la tarte imitant le nid de pie, garni de tout ce que cet oiseau y apporte. Rigolo !



PIE DE SAUMON À L'ANETH

Recette pages suivantes



Pourquoi des trous ?

Parce que c'est joli, et que cela permet à la vapeur de s'échapper sans détremper la pâte. On peut aussi pratiquer des petites entailles régulières au couteau puis étirer doucement la pâte pour les ouvrir.

TOURTES

Une bonne grosse tarte à couvercle doré, avec tout ce qu'on aime dedans. C'est la bonne idée de nos dîners d'hiver.



Le Sud-Ouest revisité avec une pointe d'épices dans une jolie pâte croustillante.

TOURTE FEUILLETÉE AUX LENTILLES ET MAGRET FUMÉ

Recette pages suivantes

La déco Tous les 5-6 cm, entailler le pourtour de pâte en biais jusqu'au ras du moule. Après avoir versé la garniture, dorer le bord des languettes avec du jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau, puis les rabattre en les faisant se chevaucher légèrement.

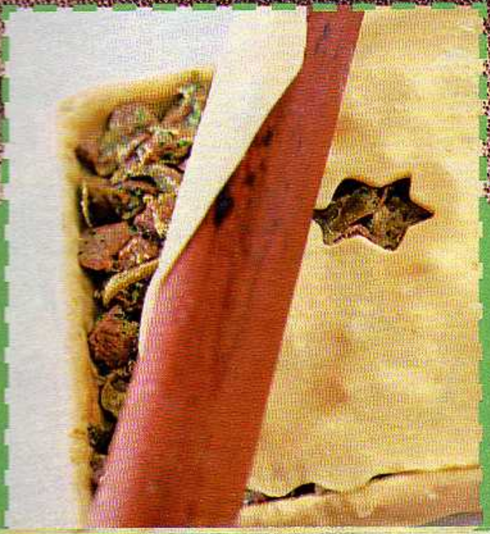


PIE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS

Recette pages suivantes



Avec, on sert un petit chutney de mangue (rayon exotique) en guise de condiment. Un vrai délice !



Dépose minute

Bien fariner le rouleau, enrouler sans serrer la pâte légèrement farinée et dérouler dans le moule graissé. Pratique aussi le rouleau pour couper net le couvercle soudé au ras du moule, en appuyant à plat tout simplement.

TARTE RUSTIQUE AUX SAUCISSES

Recette pages suivantes



Tout un repas dans une pâte super fondante. Terminez frais avec une salade d'oranges.

Démoulage express

Tapisser largement le moule avec du papier sulfurisé. Après cuisson, il servira à glisser facilement la tourte sur un plat, sans casser le bord. Une méthode simple et futée, qui fonctionne avec toutes les tartes.





PIE VERT AUX CÈPES

Recette pages suivantes

Vive le dîner végétarien et savoureux. On peut même y ajouter du fromage râpé.



La pâte réussie

Mélanger sans l'échauffer le beurre bien froid avec la farine, en écrasant du bout des doigts, et surtout, former rapidement une boule une fois l'eau ajoutée, sans pétrir plus de 30 secondes. Plus on pétrit, plus elle durcit.



Et si on la faisait dans six moules à tartelettes pour l'entrée ? Chic !

TOURTE POIREAUX ET CREVETTES À L'ORANGE

Recette pages suivantes



Filo ? Ce feuilletage grec tout fin s'achète au rayon pâtes à tartes. Au dernier moment, sortir délicatement les feuilles du paquet une à une. Si besoin, les recouper aux ciseaux puis les enduire de beurre ou d'huile aussitôt, au pinceau, car elles sèchent rapidement.



PIE DE SAUMON À L'ANETH

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

• 400 g de pâte feuilletée • 400 g de filets de saumon sans peau • 400 g d'épinards en branches surgelés • 120 g de riz rond • 30 cl de fumet de poisson instantané • 20 cl de vin blanc sec • 200 g de champignons de Paris • 2 oignons • 2 jaunes d'œufs • 100 g de beurre • 1 bouquet d'aneth • sel, poivre.

1 Plongez le saumon dans le fumet et le vin mélangés. Portez-les juste à frémissement puis égouttez. Faites cuire le riz à l'eau bouillante, comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-le.

2 Colorez les oignons émincés avec 20 g de beurre 5 min. Ajoutez les épinards et remuez, jusqu'à évaporation de l'eau. Salez, poivrez. Émincez les champignons, faites-les sauter avec 20 g de beurre 7 à 8 min, puis mélangez-les au riz. Salez, poivrez.

3 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Divisez la pâte feuilletée en deux. Étalez les pâtons en rectangles, l'un un peu plus grand que l'autre. Garnissez un moule rectangulaire du petit morceau, piquez-le à la fourchette. Étalez les épinards, le riz, le saumon et l'aneth en pluches. Salez, poivrez et arrosez du reste de beurre fondu. Badigeonnez le bord de pâte de jaune d'œuf battu.

4 Dans le grand rectangle, retirez des petits ronds de pâte avec un emporte-pièce. Posez-le sur le saumon et pincez les deux épaisseurs de pâte pour le souder. Dorez le feuilleté au jaune d'œuf. Enfournez 35 à 40 min.

Le vin : sancerre blanc.



TOURTE FEUILLETÉE AUX LENTILLES ET MAGRET FUMÉ

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

• 500 g de pâte feuilletée • 350 g de lentilles • 100 g de brunoise de légumes surgelés • 2 gousses d'ail • 1 magret de canard fumé de 200 g • 2 œufs • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 2,5 cuil. à s. d'huile • 10 graines de coriandre, 2 clous de girofle, 6 capsules de cardamome, 1 cuil. à café de cumin, 1 de cannelle • sel, poivre.

1 Dans une cocotte, faites revenir les clous de girofle, les graines des gousses de cardamome et la cannelle avec deux cuillerées d'huile 3 min. Ajoutez l'ail haché, le reste d'épices et la brunoise de légumes. Remuez 5 min.

2 Ajoutez les lentilles puis versez de l'eau à hauteur. Laissez cuire en couvrant aux trois quarts. Les lentilles doivent être juste tendres. Salez à mi-cuisson. Égouttez, retirez les clous de girofle. Faites réduire le jus à 10 cl et battez-le avec les œufs et la crème.

3 Dégraissez le magret, coupez et réservez-en quelques tranches. Émincez le reste, mélangez-le avec les lentilles et la crème aux œufs. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

4 Étalez la pâte feuilletée en disque d'environ 5 mm d'épaisseur et placez-le dans un moule à charnière humidifié. Remplissez-le de préparation, rabattez le bord de la pâte puis dorez-le au jaune d'œuf battu. Ajoutez les languettes de magret au centre, huilez-les. Enfournez 30 min, la pâte doit être cuite et dorée . Ouvrez le moule et glissez la tourte sur un plat.

Le vin : gaillac rouge.



PIE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

• 500 g de pâte sablée • 8 fonds d'artichauts surgelés • 500 g d'agneau à braiser • 2 oignons • 2 cuil. à s. de raisins secs • 2 œufs + 3 jaunes • 15 cl de crème fraîche • 20 cl de bouillon de volaille • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 1/4 de cuil. à café de graines de coriandre • 3 cuil. à s. de sésame blond • sel, poivre.

1 Coupez l'agneau en petits cubes, faites-les dorer avec les oignons hachés et deux cuillerées d'huile. Ajoutez le bouillon, les raisins, la coriandre, du sel et du poivre. Laissez mijoter 20 min pour que le jus soit sirupeux.

2 Faites cuire les artichauts dans de l'eau salée 8 à 10 min. Égouttez, laissez-les refroidir puis coupez-les en lamelles. Faites-les rissoler à feu vif avec le reste d'huile. Salez et poivrez.

3 Étalez 300 g de pâte sur 3 mm d'épaisseur. Piquez-la, posez-la, en laissant déborder 2 cm, dans un plat carré huilé. Étalez le reste de pâte en un carré à la dimension du moule. Piquez et coupez une étoile au centre.

4 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs entiers avec deux jaunes, la crème, du sel et du poivre puis ajoutez l'agneau et les artichauts.

5 Répartissez la farce dans le moule. Badigeonnez le pourtour de pâte avec du jaune d'œuf battu, posez le couvercle, pincez le tour pour souder. Dorez au jaune d'œuf, parsemez de sésame et enfournez pour 45 à 50 min.

Le vin : arbois rouge.



TARTE RUSTIQUE AUX SAUCISSES

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 15

• 1 rouleau de pâte feuilletée • 1 saucisse à cuire (Morteau) • 250 g de châtaignes cuites, sous vide ou en conserve • 1/2 chou vert • 2 carottes • 1 oignon • 10 cl de crème épaisse • 2 œufs • 20 g de beurre • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à s. d'huile • sel, poivre.

1 Éliminez les feuilles extérieures du chou, détachez les autres jusqu'au cœur. Supprimez les grosses côtes et le trognon, coupez le cœur en quatre. Ébouillantez les feuilles et le cœur dans de l'eau salée 5 min. Passez sous l'eau froide puis égouttez en pressant.

2 Piquez la saucisse avec une aiguille et faites-la pocher 30 min dans une casserole d'eau portée à petits frémissements, sans jamais la laisser bouillir. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte dans un moule humidifié en laissant dépasser le bord. Retirez la peau de la saucisse puis débitez-la en rondelles minces.

3 Faites dorer les châtaignes avec le beurre. Faites revenir l'oignon et les carottes hachés avec une cuillerée à soupe d'huile 5 min. Salez, poivrez. Ajoutez le chou coupé en lanières, puis laissez cuire en remuant 5 min.

4 Battez les œufs avec la crème, du sel, du poivre et le cumin. Ajoutez les châtaignes émiettées (sauf trois ou quatre) et le chou. Dans le moule, répartissez par couches la préparation au chou et la saucisse. Rabattez la pâte en formant de larges plis. Ajoutez les châtaignes réservées au centre. Enfournez 40 à 45 min. Servez aussitôt.

Le vin : gigondas.



PIE VERT AUX CÈPES

Pour 6 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h 15

• 350 g de farine • 200 g de beurre • 40 g de cèpes séchés • 1 scarole • 1 échalote • 1 petit bouquet de persil + 1 petit de ciboulette • 50 g de noix • 25 cl de crème fraîche • 2 œufs + 2 jaunes • sel, poivre.

1 Placez les champignons dans 40 cl d'eau chaude, laissez gonfler 2 h. Versez la farine dans un saladier, ajoutez 180 g de beurre en parcelles, une pincée de sel et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un sable grossier. Ajoutez 10 cl d'eau, mélangez rapidement pour former une boule. Couvrez-la et placez-la au frais 1 h.

2 Dans une sauteuse, faites fondre à feu doux l'échalote émincée avec 20 g de beurre. Ajoutez les champignons égouttés, la scarole triée, lavée et émincée, les herbes hachées. Salez et poivrez. Laissez cuire 20 min à feu doux.

3 Étalez une bonne moitié de la pâte au rouleau puis garnissez-en un moule rond en laissant dépasser 2 cm tout autour. Piquez le fond de pâte à la fourchette. Mélangez les deux œufs battus avec la crème fraîche, la préparation aux champignopns et les noix hachées, puis garnissez-en la tarte. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

4 Étalez le reste de pâte, découpez à l'emporte-pièce une cheminée au centre et déposez sur la garniture, en laissant 1 cm de pâte dépasser. Pincez et roulez ensemble les deux pourtours de pâte, rabattez-les sur la tarte. Badigeonnez de jaunes d'œufs. Enfournez et cuisez 50 min. Servez vite.

Le vin : bourgogne rouge, jeune.



TOURTE DE POIREAUX ET CREVETTES À L'ORANGE

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Marinade : 20 min
Cuisson : 45 min

• 1 paquet de feuilles de filo • 300 g de crevettes décortiquées • 6 poireaux moyens • 1 orange • 5 cl de vin blanc • 60 g de beurre • 30 cl de crème fraîche liquide • 2 œufs + 2 jaunes • 2 cuil. à soupe d'apéritif anisé • sel, poivre.

1 Faites mariner les crevettes 20 min avec le jus d'orange, le vin et du poivre. Supprimez le vert des poireaux et découpez les blancs en rondelles. Faites-les fondre sur feu moyen avec 20 g de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Laissez-les refroidir.

2 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Faites fondre le reste de beurre, badigeonnez-en une tourtière. Au pinceau, beurrez une à une les feuilles de filo. Disposez-les en les superposant dans le moule, pointes vers l'extérieur.

3 Égouttez les crevettes. Faites réduire la marinade sur feu vif des deux tiers. Battez les œufs avec les jaunes, la crème, l'alcool, du sel et du poivre. Ajoutez la fondue de poireaux, la marinade tiédie et les crevettes.

4 Répartissez la préparation sur les feuilles de filo, rabattez les pointes sur le dessus. Badigeonnez-les avec le reste de beurre fondu et enfournez pour 25 min. La crème doit être prise et la tarte bien dorée. Servez aussitôt.

Le vin : chablis.

Café

Pause détente ou minidessert, des duos de cafés aromatisés et de délices sucrés, à servir quand on veut.



Le bon café

■ Offrez-vous un bon arabica provenant d'Amérique du Sud ou d'Éthiopie, moulu très fin pour l'espresso, et de la bonne eau de source ou du robinet filtrée (purificateur à charbon de bois). Gardez-le au chaud, en plaçant la cafetière dans un bain-marie d'eau très chaude, le temps de fignoler la présentation de votre café parfumé.

&Douceur



Café viennois

Portez 20 cl de crème liquide à ébullition, versez-la sur 150 g de chocolat noir haché, en trois fois, tout en mélangeant. Répartissez dans 4 grandes tasses. Remplissez de café bien chaud et surmontez d'un dôme de crème fouettée. Voilez de cacao amer.

Brownie aux cerises confites

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- **225 g de chocolat noir**
- **4 œufs**
- **240 g de beurre mou**
- **130 g de farine**
- **200 g de sucre en poudre**
- **1 pincée de sel**
- **150 g de cerises confites.**

1 Beurrez, farinez un moule carré de 20 cm de côté. Faites fondre au bain-marie le chocolat cassé en tout petits morceaux. Ajoutez le beurre en parcelles, mélangez hors du feu. Allumez le four th. 5 (150 °C).

2 Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le chocolat sur les œufs tout en fouettant, puis incorporez la farine et le sel. Versez la pâte dans le moule et répartissez les cerises dessus, elles vont s'enfoncer durant la cuisson.

3 Enfournez et laissez cuire 30 min. Démoulez sur une grille, laissez refroidir puis coupez le brownie en carrés.

LA CUISSON
Inutile de faire trop cuire, les brownies sont bien meilleurs quand le centre est à peine pris.



Meringues

Pour 24 pièces
Préparation : 20 min
Cuisson : 3 h

• 60 g de noisettes concassées • 2 blancs d'œufs • 150 g de sucre semoule.

1 Préchauffez le four sur th. 4 (120 °C). Grillez légèrement les noisettes dans une poêle, sans matière grasse. Laissez-les refroidir et hachez-les grossièrement.

2 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Saupoudrez-les de sucre, tout en continuant à fouetter, en trois fois, pour que les blancs soient bien brillants.

Café praliné

Passez le bord de vos tasses dans une soucoupe de miel puis trempez-les dans une assiette remplie d'amandes effilées, écrasées et légèrement grillées dans une poêle sans matière grasse. Remplissez avec du café bien chaud puis garnissez d'une petite cuillerée de glace au praliné.

Minitartelettes au citron



Pour 12 pièces
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

• 200 g de pâte sablée • 1 citron non traité + 1/2 pour décorer • 80 g de sucre • 3 jaunes d'œufs • 15 g de beurre • 1 cuil. à café rase de Maïzena.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Garnissez douze minimoules à tartelettes de pâte sablée, placez-les au frais.

2 Mélangez le sucre avec les jaunes d'œufs, le beurre mou et la Maïzena. Râpez le zeste du citron, pressez-le puis ajoutez-les au mélange.

3 Remplissez les tartelettes de préparation, décorez avec un quart de tranche de citron. Placez les minimoules sur une plaque, enfournez et faites-les cuire environ 20 min.

LE CONSEIL Achetez une ou deux plaques à empreintes en silicone flexible : plus besoin de beurrer et fariner… et les tartes se démoulent toutes seules.

Café caramel

Dans une casserole, caramélisez à feu vif 80 g de sucre mouillé d'une cuillerée à soupe d'eau. Quand il devient blond clair, versez-le dans 4 tasses à café. Versez le reste en languettes sur un papier sulfurisé beurré. Remplissez les tasses de café. Décorez d'une rosace de crème chantilly et d'une languette de caramel refroidi.

noisette

3 Glissez cette neige dans une poche munie d'une grosse douille lisse et déposez les meringues sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier sulfurisé. Parsemez d'éclats de noisettes.

4 Enfournez les meringues et baissez aussitôt le thermostat sur 3-4 (100 °C). Faites-les cuire 2 h, éteignez le four et laissez-les sécher environ 1 h à l'intérieur.

LE TRUC Entrebâillez la porte du four après cuisson, en y calant le manche d'une cuillère en bois, les meringues sécheront mieux.





Café épicé

Dans le filtre, ajoutez avec le café moulu les graines d'une ou deux gousses de cardamome pilées et une cuillerée à café de cannelle en poudre, mélangez bien. Versez le café ainsi préparé dans 4 tasses, ajoutez une larme de lait de coco et sucrez à volonté au sucre roux.

Petits sablés au citron

Pour 30 pièces
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

• 100 g de beurre mou • 50 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 50 g de fécule • 1 cuil. à s. de lait • 2 jaunes d'œufs • le zeste râpé d'1 citron non traité • 30 petits bonbons au sucre.

1 Tapissez une plaque de cuisson avec un papier sulfurisé. Préchauffez le four sur th. 5-6 (170 °C).

2 Travaillez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème. Ajoutez le zeste, les jaunes d'œufs, puis la farine mélangée à la fécule. Détendez la pâte avec le lait.

3 Remplissez une poche à douille de pâte puis disposez 30 petites rosaces sur la plaque. Ajoutez un bonbon au sommet. Laissez cuire au four 15 min environ. Laissez-les refroidir sur une grille puis placez-les dans des caissettes en papier.

LA DÉCO Les bonbons peuvent être remplacés par des demi-cerises confites, une noisette ou un raisin sec.

Café flambé

Préparez le café et ajoutez dans la cafetière 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle et 1 morceau de zeste d'orange. Laissez infuser 5 min, répartissez dans les tasses. Pour chaque tasse : placez un sucre dans une cuillère à soupe, arrosez-le de cognac chauffé dans une petite casserole, puis enflammez. Les flammes éteintes, versez sur le café.



Croquants aux amandes

Pour 16 pièces
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- 60 g de beurre mou
- 60 g de farine
- 100 g de sucre
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 1 goutte d'essence d'amande amère
- 100 g d'amandes concassées.

1 Tapissez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Travaillez le beurre et la farine mélangée avec la levure chimique. Ajoutez l'essence d'amande amère, 75 g de sucre, deux jaunes d'œufs, puis les amandes.

2 Posez la boule de pâte sur le papier sulfurisé et, avec vos mains farinées, aplatissez-la en forme de rectangle sur environ 1 cm d'épaisseur. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

3 Mélangez le blanc d'œuf avec le sucre restant en le battant. Étalez-le sur la pâte, avec une fourchette.

4 Enfournez pour 15 min. Sortez la plaque, coupez le biscuit en rectangles et réenfournez pour 5 min.

LA TECHNIQUE
À la sortie du four, les biscuits sont fragiles, laissez-les 5 min au moins sur la plaque avant de les déplacer.

Les agrumettes

Pour 12 pièces
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

• 100 g d'écorce d'orange confite • 100 g d'écorce de citron confite • 100 g de chocolat blanc • 100 g de chocolat noir • 40 g de beurre.

1 Coupez chacune des écorces d'agrumes en 6 bâtonnets. Hachez les chocolats et faites-les fondre séparément dans deux bols au micro-ondes. Incorporez 20 g de beurre dans chacun puis lissez à l'aide d'une spatule.

2 Trempez–les dans le chocolat noir puis dans le blanc, sans recouvrir entièrement la couche précédente et en laissant durcir le chocolat entre chaque couche.

SAVOIR-FAIRE Placez les bols de chocolat fondu dans deux plus grands, remplis d'eau très chaude, le temps de glacer toutes les agrumettes.



Café sabayon

Fouettez 4 jaunes d'œufs avec 60 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Placez-les dans un bain-marie juste frémissant et versez petit à petit 4 tasses de café espresso refroidi et 4 cl de liqueur de café, en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit épaisse. Répartissez dans 4 tasses à café préchauffées, voilez de cacao amer et servez.

On s'offre toutes les garanties afin de profiter d'un séjour sportif sans risque à la neige.

En piste pour la forme

Durant vos vacances aux sports d'hiver, oubliez les régimes et adoptez une alimentation musclée.

Bientôt les vacances d'hiver... Vous faites du footing depuis plusieurs semaines afin de vous muscler en douceur mais cela ne suffit pas. Pour tenir une journée sur les pistes, les muscles ont besoin d'être bien nourris. À ski, une personne de 60 kg brûle 2 000 cal/5 h. Sans compter l'énergie dépensée à lutter contre le froid. Prière donc d'oublier le scénario "je fais attention à ma ligne". C'est l'épuisement garanti en une demi-heure, la descente avec risque d'accident en bout de piste. Adoptez, le temps des vacances, une alimenttaion adaptée à votre mode de vie.

De la vitamine B1 à plein régime

Offrez une place de choix à la vitamine B1 dans vos menus. Indispensable pour transformer les sucres en énergie, elle se trouve dans la levure de bière (deux cuillerées par jour dans la salade), le porc, les oléagineux et les légumes secs. Deux tranches de jambon et un plat de haricots secs, les réserves sont renflouées.

Boostez votre énergie

Les sucres complexes "long energy" sont les principaux carburants de nos muscles. À chaque repas, prévoyez impérativement une portion de pâtes, de riz ou de céréales complètes, en forçant sur les quantités au déjeuner.

Échappez au coup de pompe

Avec l'air vif et le sport, on ressent souvent un petit creux suivi d'une baisse d'énergie en milieu de matinée. Mangez toutes les une à deux heures un en-cas à base de sucres vite assimilables : une barre de céréales, quatre abricots secs, quelques biscuits secs.

Luttez contre les crampes

Assurez-vous des muscles d'acier avec des aliments riches en magnésium : barre de chocolat noir ou poignée de graines (cacahuètes, noix de cajou...) au goûter. Pensez au fer, garant de vos performances car il aide les muscles à utiliser l'énergie. Donc, viande rouge une fois par jour.

Évitez les courbatures

La fatigue musculaire et les courbatures peuvent être limitées en consommant des antioxydants : les fruits et les légumes donnent du tonus.



Un plaisir mais aussi un vrai sport, la descente à ski !

MA JOURNÉE SKI, FORME ET ÉQUILIBRE

Partir du bon pied

Café ou thé + produit laitier (yaourt, fromage blanc, lait) + céréales sucrées (3 tartines confiture ou miel, muesli...) + fruit.



Au cœur de l'action

DÉJEUNER EN ALTITUDE
Crudités + 100 g de poisson ou de viande + 250 g de féculents + fromage + fruits.

PIQUE-NIQUER SUR LES PISTES
Sandwich au jambon + salade composée + 1 barre de céréales + fruits.

Pause goûter

Pain ou biscuits + chocolat ou fruits secs + boisson chaude.



Le repos des skieurs

DÎNER RÉCUPÉRATION
Soupe + 150 g de viande ou 2 œufs + 150 g de féculents + salade + laitage + fruits.

DÎNER COPAINS
(1 à 2 fois par semaine)
Tartiflette + salade de fruits.



Infos santé

Le site du mois

TOUT SUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES



En surfant sur www.club-allergie.fr, les parents pourront mieux comprendre les problèmes de leur enfant. L'allergie au lait de vache est particulièrement bien expliquée. Interactive, la plateforme mise en place par le groupe SHS International France donne la possibilité de questionner des experts. Et un forum permet d'échanger entre familles.

BIEN MANGER AVANT ET APRÈS BÉBÉ



Enfin des réponses claires, validées par des pros aux questions de la grossesse. L'après-accouchement n'a pas été oublié. Parfait pour retrouver la ligne et la forme rapidement. *Le guide nutrition pendant et après la grossesse*, INPES, gratuit, commande en ligne sur www.mangerbouger.fr

MANGE TA SOUPE… ÇA FAIT MAIGRIR

On connaissait les atouts santé d'une soupe de légumes, on sait maintenant que c'est une aide minceur efficace. Elle rassasie en début de repas et fait consommer 20 % de calories en moins. Test américain avec une soupe de brocolis, pommes de terre, chou-fleur, carottes.

VRAI/FAUX

LA POMME DE TERRE…

… contient des sucres lents.

FAUX Ses sucres (amidon) sont vite assimilés. Surtout si elle est cuite au four, frite ou en purée. Préférez la vapeur.

… est plus riche que les pâtes.

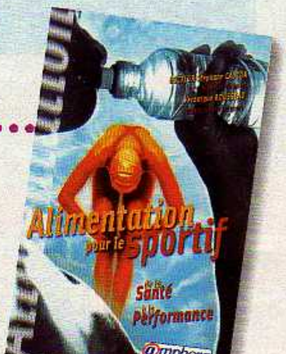
FAUX Elle apporte 80 cal/100 g, contre 110 cal/100 g les pâtes cuites. Avec une sauce fromage blanc-ciboulette, c'est un plat léger et rassasiant. Les vitamines sont concentrées dans la peau.

… ne doit pas être épluchée mais seulement lavée en frottant bien.

VRAI Bon à savoir : les pommes de terre nouvelles sont plus riches en vitamine C.

À SUIVRE

✻ *L'alimentation pour le sportif*
Médecins, Stéphane Cascua et Véronique Rousseau (diététicienne du sport) livrent les bases de la nutrition sportive, conseils pratiques et menus types en prime.
■ **Éditions Amphora, 22,90 €, en librairie.**



Réalisation : Myriam Loriol

5 atouts pur beurre



Fini les oukazes antibeurre ! Car il est bon même pour la santé.

1 Il ne contient pas plus de matières grasses que la margarine, à savoir 83 %, et il est plus léger que l'huile, qui atteint un taux record de 100 % de graisses.

2 Le beurre n'est pas un aliment dangereux pour la santé. À moins de dévorer une demi-plaquette par jour ! Il suffit d'éviter de le laisser noircir quand on le chauffe, et de ne pas craquer pour les versions salées, mauvaises pour les artères.

3 À raison de 20 g par jour, votre ligne n'y verra que du feu ! Cette portion apporte 150 calories. Et pourquoi ne pas miser sur l'allégé, deux fois moins calorique ?

4 Deux belles noix (20 g) suffisent à couvrir 20 % de vos besoins quotidiens en vitamine A. Un plan intéressant pour conserver la jeunesse de vos yeux.

5 Le beurre apporte de la vitamine D et E. Et donc un coup de pouce pour avoir des os plus solides et pour la beauté de notre peau.

• Pour en savoir plus : des diététiciennes vous répondent au 0 810 134 134, numéro Azur 100 % beurre.

Réalisation : Myriam Loriol

Recettes choisies

Pommes de terre au beurre

Cuire 500 g de pommes de terre (type bintje ou ratte) 45 min à four 180 °C, sur un lit de gros sel. Les peler puis les écraser grossièrement et ajouter 30 g de beurre en cubes.
Le + équilibre : parsemer de persil, riche en vitamine C.

Ananas rôti, beurre vanillé

Cuire l'ananas épluché et tranché 20 min dans un sirop (1 l d'eau et 350 g de sucre). Égoutter et faire revenir à la poêle avec 50 g de beurre et les graines d'une gousse de vanille.
Le + équilibre : remplacer le sucre par 175 g de fructose.

Beurre d'algues

Réhydrater 2 cuil. à s. d'algues séchées type nori, dulse ou laitue de mer (magasins bio) hachées fin dans 3 cuil. à s. d'eau et 1 cuil. à s. de jus de citron. Mélanger à 60 g de beurre à température ambiante.
Le + équilibre : parfait sur des légumes vapeur.

Zoom sur LA MANGUE



UN COCKTAIL DE BIENFAITS

✻ **Assurance bonne mine :** la mangue est l'un des fruits les plus riches en carotène. Plus la chair est colorée et mieux c'est. Une demi-mangue couvre largement nos besoins quotidiens.
✻ **Garantie forme :** elle est aussi riche en vitamine C que les oranges. Une mangue par jour suffit à notre organisme pour obtenir la bonne dose.
✻ **Bénéfice prévention :** son cocktail de pigments antioxydants et de vitamines (C, E) nous protège efficacement contre les maladies.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre



Chocolat bonne santé

Une barre par jour (150 cal) de chocolat noir à forte teneur en flavanols, substances antioxydantes du cacao préservées par un procédé spécial, permet de protéger efficacement le cœur.
• CocoaVia, 6,50 € les 5 barres de 28,5 g, en pharmacie exclusivement.

Moins de sel



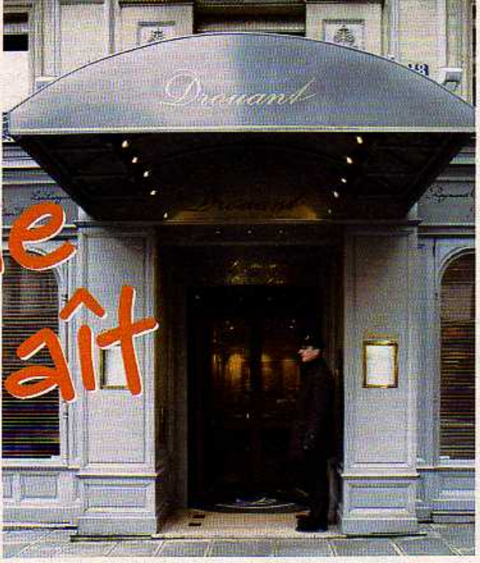
Étonnant pouvoir salant de l'eau de mer concentrée ! Une cuil. à soupe = une pincée de sel côté saveur, mais contient quatre fois moins de sel. Délicieux sur le poisson et les pommes de terre vapeur.
• Polenghi Cœur de Mer, 1,50 €/125 ml et 5 €/500 ml, en grandes surfaces.

Tranches allégées

Un jambon tranché de grande tradition version bien-être. Ses plus : 25 % de sel en moins qu'un jambon classique, et moins de 3 % de graisses (50 cal par tranche). En prime, le bon goût.
• Le Foué Bien-être, de Paul Prédault, 3,70 € les 4 tranches (180 g), en GMS.



La table qui plaît aux petits



Antoine Westermann, un chef à l'écoute des enfants.



Ambiance feutrée d'une table parisienne chic, nappes blanches. Un restaurant où l'on ne penserait pas amener ses enfants. Erreur. Antoine Westermann, le chef étoilé du lieu les accueille avec bonheur. Il leur a d'ailleurs imaginé une carte. Des petits plats qui mettent en avant les légumes et les fruits de saison dans des jeux de textures et de goûts imaginés pour leur appétit. "Il faut qu'il y ait des formes, des couleurs, de la diversité et du goût" explique Antoine Westermann qui ajoute "Je voudrais qu'il y ait du fun à table, que les enfants puissent tout simplement s'éclater." À tester à la première occasion. Le prix est plus que raisonnable : 15 € le menu, apéritif compris : un cocktail de jus de fruits et de légumes.

• Le Drouant, 16-18 pl. Gaillon, 75002 Paris, tél. 01 42 65 15 16.



Le restaurant, un moment de plaisir aussi pour les petits.

Ludique et gourmand





1. Fusée anniversaire, 18 €, boutiques Jeff de Bruges. 2. Graphi Cake, 3 biscuits sablés, 2 tubes de colorants et des décors en chocolat, garantis sans OGM, 4,50 €, en grandes surfaces.

Comment occuper une joyeuse bande d'enfants ? Vacances scolaires, anniversaire… la question se pose régulièrement aux parents. Deux réponses futées avec ces nouveautés : une fusée garnie de gourmandises et petits jouets à partager, et des oursons à décorer avant de les croquer. Hop, on leur organise vite fait un goûter festif et réussi, sans passer des heures aux fourneaux.

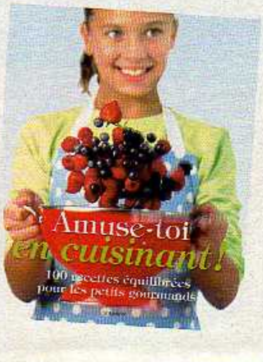
Bébé on line

Blédina renouvelle sur Internet le Grand Concours de Recettes qui avait inspiré en 2007 trois nouveaux plats de sa gamme de cuisinés pour bébés. Jusqu'au 2 mars, déposez vos meilleures recettes pour petits de 6 mois à 3 ans sur www.bledina.com. À gagner, une semaine de vacances pour deux et bien d'autres lots.

Premiers petits plats

Il faut bien commencer. Un plat puis l'autre… Ce livre riche de 100 recettes expliquées en photos, geste après geste, les aide à devenir de vrais petits chefs. Ludique et enrichi de conseils diététiques.

• Amuse-toi en cuisinant ! Nicola Graimes, éditions Tournon, 16,90 € en librairie.



Choisi pour eux



Jolis mariages

Diversifier l'alimentation d'un enfant est nécessaire à son équilibre. Il boude les légumes ? Les mélanger aux fruits, simplement. Dans cette compote, c'est fait.

• Andros, Compotes pomme-carotte-mangue et pomme-ananas-fenouil, 4 pots de 97 g, 2,12 €, rayon produits frais en grandes surfaces.



Top chrono !

Les légumes sont un peu longs à préparer pour les parents pressés ? Ces parmentiers 50 % pomme de terre et 50 % légumes sont bons, et prêts en 2 min au micro-ondes. Alors, pourquoi s'en priver ?

• Bonduelle, Légumes du soleil, indien, à la bretonne, épinards-crème, 250 g, 2, 87 €, grandes surfaces.



Goûter tradition

Simple mais bon ! On croirait un gâteau fait maison. Pour les petits… et les grands, qui se souviendront avec plaisir du quatre-heures de leur enfance.

• Brossard, Gâteau au yaourt, 300 g, 2,50 € en grandes surfaces.

Réalisation : Dominique Decoster

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

LE +
Un plat bien équilibré pour les enfants très jeunes. Ajustez la quantité de viande selon les conseils du pédiatre.



Mon premier couscous

Pour 4

PLONGEZ 2 sachets de couscous précuit (200 g) 1 min 30 dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez. **OUVREZ** les sachets, versez la graine dans un plat puis aérez-la à la fourchette en y incorporant 15 g de beurre et 6 abricots secs moelleux coupés en tout petits dés. **RÉPARTISSEZ** sur quatre assiettes. Servez garni de poulet rôti, haché et réchauffé au micro-ondes.

LE +
Pour faire le plein d'énergie avant de partir à l'école ou pour reprendre des forces après le sport.



Tartines de champion

Pour 4

SUCREZ 100 g de fromage frais avec 2 cuil. à soupe de miel liquide. Tartinez-en 4 tranches de pain aux céréales. **GARNISSEZ** chaque tartine d'1/2 banane en rondelles et servez aussitôt, saupoudré de chocolat en poudre sucré. **PROPOSEZ** ces tartines soit au petit déjeuner, soit au goûter, accompagnées d'un verre de lait chaud ou froid.

LE +
Un plat qui se congèle bien, pour toujours avoir un repas équilibré d'avance.



Sauté de veau aux petits légumes

Pour 4

COUPEZ 4 escalopes de veau en morceaux. Faites-les revenir 5-6 min à la poêle avec 15 g de beurre et 1 cuil. à soupe d'huile. Salez légèrement et arrosez-les du jus d'1 citron. **CUISEZ** 2 min, versez 15 cl de crème liquide et poursuivez la cuisson 5 min sur feu doux. **SERVEZ** agrémenté de petits légumes vapeur surgelés, chauffés au micro-ondes.

LE +
Un apéritif rigolo, et correct au niveau diététique, pour les enfants et les grands.



Snack Mikado

Pour 4

APLATISSEZ au rouleau à pâtisserie et beurrez 4 tranches de pain de mie. Tartinez-les de 50 g de tarama et garnissez-les de lamelles de concombre. Roulez chaque tranche de pain. **ENVELOPPEZ** séparément dans du film alimentaire, réfrigérez 30 min puis coupez en tronçons. **SERVEZ** avec des billes de ricotta mélangées à 2 pincées de curcuma (rayon épices), roulées dans un mélange de graines de sésame et chapelure de biscuits apéritifs.

C'est moi qui l'ai fait

LES PIÈCES D'OR DE LA CHANDELEUR



CE QU'IL TE FAUT :
- 2 crêpes sucrées du commerce
- 2 cuil. à soupe de Nutella
- 1 crayon pâtissier goût fraise (Vahiné).

COMMENT ON FAIT :

1. **PLACE** le Nutella dans un bol et passe-le 10 secondes au micro-ondes en mode décongélation. Tartine-le sur une crêpe puis recouvre avec l'autre crêpe.
2. **DÉCOUPE** des ronds à l'aide d'emporte-pièce de différentes tailles dans la double crêpe : voici tes pièces. Pas d'emporte-pièce ? Utilise des ciseaux.
3. **DESSINE** chiffres et euros sur tes pièces avec le crayon pâtissier. Pour être riche toute l'année, il faut faire sauter les crêpes en tenant une pièce, c'est la tradition de la Chandeleur. Avec des pièces en crêpe, ça va marcher !





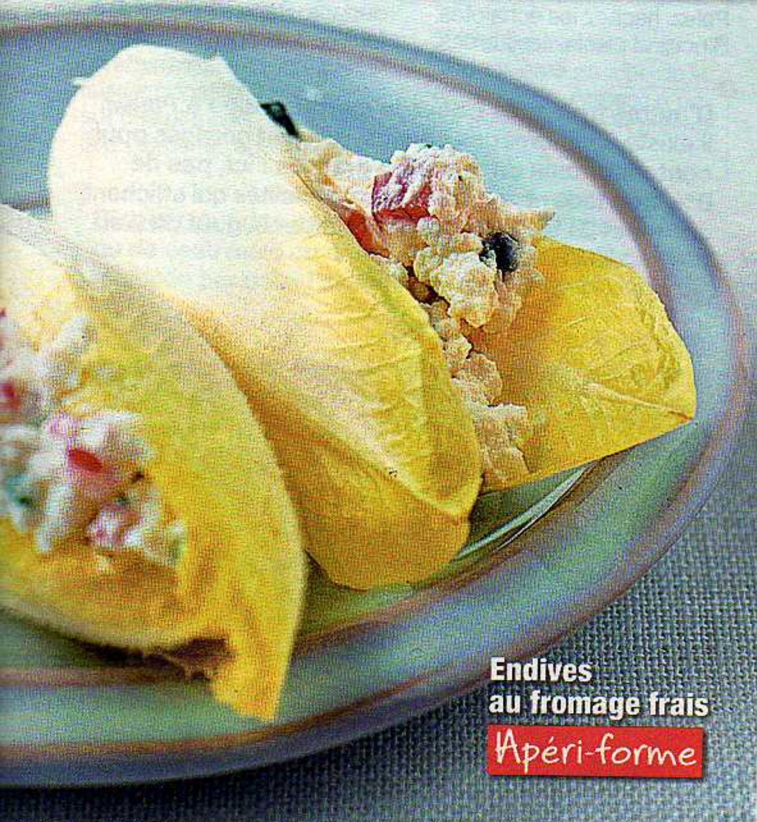
Gnocchis aux palourdes
Plat complet



Yaourt de brebis fruité, croquants au sésame
Mon dessert bio

Des os en béton

On assure côté calcium. Avec tout ce qu'il faut pour en profiter au maximum.



Endives au fromage frais
Apéri-forme



Carpaccio de veau au parmesan
Dîner léger



Gnocchis aux palourdes

Préparation : 20 min **Cuisson :** 15 min

Pour 4 personnes

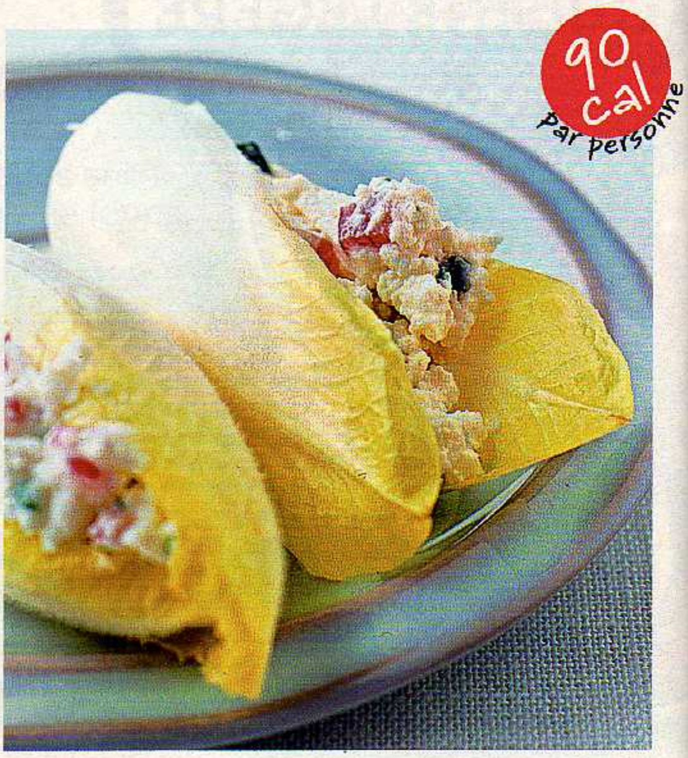
• 300 g de gnocchis frais • 1 kg de palourdes • 250 g de tomates cocktail • 1 carotte • 1 oignon • 1/2 poivron vert • 5 cl de vin blanc sec • 20 g de beurre • 1 gousse d'ail • 1 petit piment sec • sel, poivre du moulin.

1 Rincez plusieurs fois les palourdes. Mettez-les dans une casserole, couvrez et faites-les ouvrir à feu vif.

2 Pelez la carotte, retirez les graines du poivron et coupez-les en dés. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Dans une sauteuse, faites revenir le tout avec le beurre. Ajoutez les tomates coupées en deux, les palourdes et le vin blanc. Laissez cuire 3 min.

3 Faites cuire les gnocchis à l'eau bouillante salée selon les indications notées sur l'emballage. Égouttez rapidement, mélangez avec les palourdes et servez vite.

Tout y est : la vitamine D du beurre, afin d'assimiler le calcium. Des protéines, des fibres et des sucres lents. Bref, un déjeuner complet super forme.



Endives au fromage frais

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

• 250 g de St Moret léger • 2 endives • 2 échalotes • 1 tomate • 10 brins de ciboulette • 2 brins de persil plat • poivre.

1 Plongez 10 secondes la tomate dans de l'eau bouillante, pelez, épépinez et coupez-la en petits dés. Pelez, hachez les échalotes. Rincez et ciselez les herbes.

2 Mélangez délicatement tous ces ingrédients et un peu de poivre du moulin avec le St Moret, mais sans battre afin de ne pas abîmer sa texture mousseuse.

3 Nettoyez les endives. Disposez quatre ou cinq belles feuilles sur chaque assiette puis répartissez la préparation au fromage dedans. Servez le reste des feuilles à part, en salade.

D'autres fromages ? Sous la marque Ligne & Plaisir, il existe des fromages connus, revus et corrigés pour contenir moins de matières grasses : ici, pas de 0 %, trop fade et sec, mais des spécialités qui affichent entre 8 et 20 % de lipides pour garder le goût du vrai.

Vrai ou faux ?



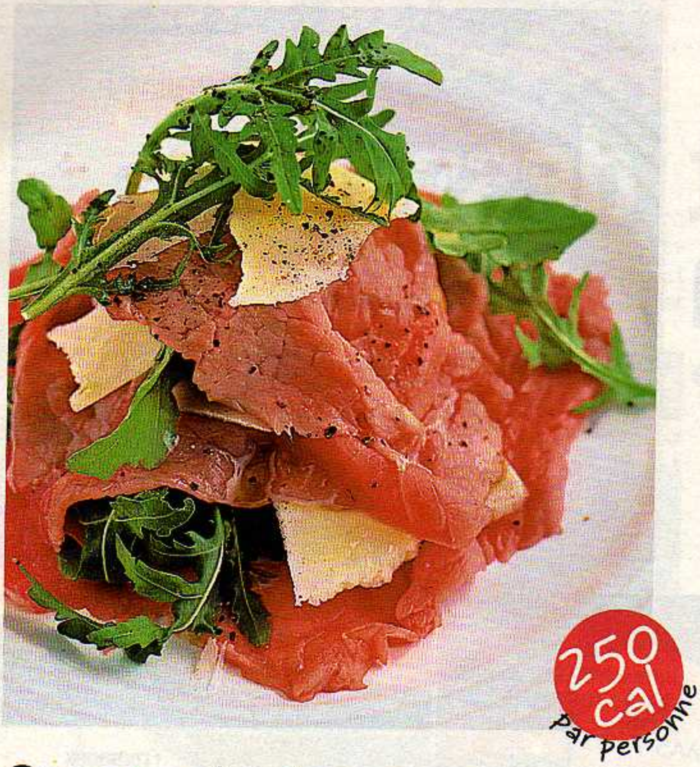
Le calcium n'est présent que dans les laitages.

FAUX Certaines eaux minérales (Hépar, Contrex, Courmayeur, Talians) en sont riches et sous une forme bien assimilable. On en trouve également dans les sardines à l'huile, les coquillages (moules, palourdes…), les amandes et le sésame. Et dans une moindre mesure, dans certains légumes tels que chou, pissenlit, cresson.

Le lait de brebis contient davantage de calcium que le lait de vache.

VRAI Celui de brebis apporte 60 mg de calcium de plus pour 10 cl. Une différence à noter pour celles qui puisent leur calcium dans les yaourts. Pour les fromages, le mode de fabrication a plus d'influence que le lait : les pâtes pressées (gruyère, comté…) sont les plus riches, jusqu'à 1 200 mg aux 100 g contre 400 mg pour les pâtes molles du type camembert.







Carpaccio de veau au parmesan

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

• 400 g de noix de veau • 80 g de parmesan en un morceau • 60 g de roquette en sachet • 3 cuil. à s. d'huile d'olive • fleur de sel, poivre du moulin.

1 Enveloppez la viande de film étirable et placez-la 20 min au congélateur pour la raffermir, sans toutefois la laisser congeler. Posez-la sur une planche et coupez-la en tranches aussi fines que possible avec un couteau à lame large et longue.

2 Coupez le parmesan en copeaux fins avec un épluche-légumes. Disposez deux à trois tranches de viande sur les assiettes puis éparpillez de la roquette et les copeaux de parmesan.

3 Recommencez une deuxième couche de la même façon. Arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez. Servez sans attendre.

Bienfaits en duo : **servez vos carpaccios de bœuf ou de veau avec du citron, la vitamine C qu'il contient multiplie par deux l'assimilation du fer de la viande.**

Yaourt de brebis fruité, croquants au sésame

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

• 400 g de yaourt de brebis bio • 200 g de fruits rouges surgelés (bio et frais en saison) • 2 cuil. à s. de miel liquide bio

Pour les croquants :

• 100 g de sucre • 40 g de sésame bio • 1 cuil. à café de vinaigre blanc.

1 Laissez décongeler les fruits rouges. Grillez les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive.

2 Dans une casserole, faites chauffer le sucre avec quatre cuillerées d'eau et le vinaigre jusqu'à obtention d'un caramel bien blond. Ajoutez les graines de sésame et versez sur du papier sulfurisé. Laissez durcir puis cassez en éclats.

3 Battez le yaourt et le miel liquide avec une cuillère, incorporez les fruits rouges. Versez dans quatre coupes puis décorez-les d'éclats de nougatine au sésame.

Plus léger : **remplacez éventuellement les éclats de nougatine par quelques tuiles aux amandes qui apportent deux fois moins de calories aux 100 g.**



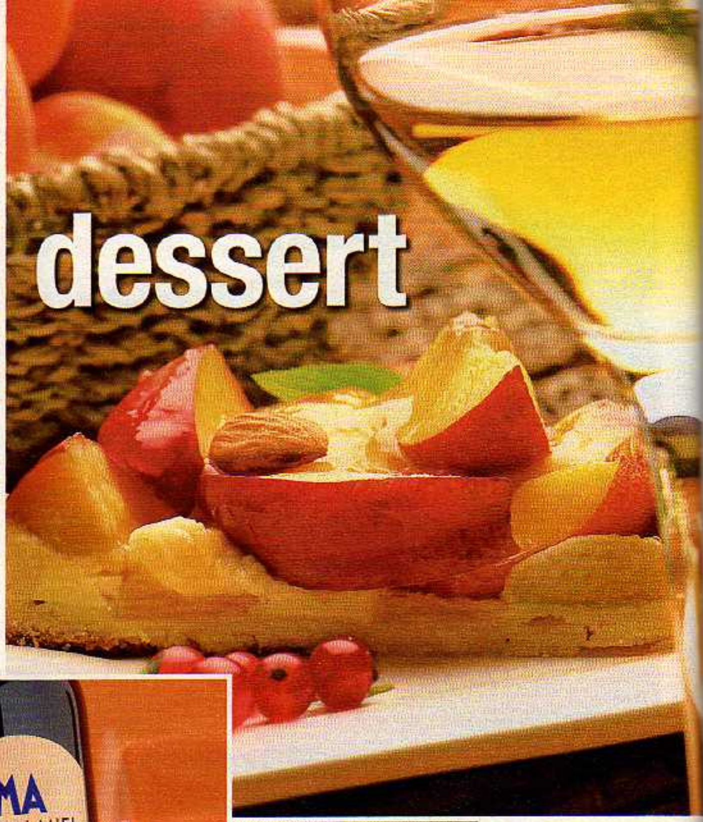
Certains aliments gênent l'assimilation du calcium.

VRAI **La liste est longue et débute par le pain au son et le pain complet dont il ne faut pourtant pas se priver car ils apportent des fibres et des minéraux. Il vaut mieux les alterner avec du pain blanc. Et revoir à la baisse d'autres aliments gênants pour le calcium, comme le café ou les sodas. Et ne pas fumer, tabac et calcium ne font pas bon ménage.**

Le calcium est nécessaire surtout à l'adolescence.

VRAI ET FAUX **Si c'est bien à l'adolescence que se construit notre capital osseux, il faut cependant consommer du calcium à tout âge pour le préserver. 600 à 1 000 mg/jour selon l'âge pour les enfants. 1 200 mg/jour pour les ados, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées. 900 mg/jour pour un adulte, soit les 3/4 avec trois laitages/jour, le reste étant fourni par l'eau et les légumes.**





Fromages et dessert autour d'un vin

Une nouvelle façon de surprendre les convives à la fin du repas.

Une idée qu'adoptent les jeunes couples pour finir le repas sans avoir à se lever pour faire le service : fromages, fruits frais ou secs et dessert, servis ensemble avec un petit cru. Les becs salés grignotent fromage et noix ou raisin, les becs sucrés succombent à l'ananas rôti, au blanc-manger à la mangue ou à la mousse au chocolat. Reste à bien choisir le vin.

Optez pour les moelleux, les liquoreux et les vins doux naturels. Deux familles.

Les blancs : sauternes, loupiac, barsac, monbazillac, saussignac, coteaux-du-layon, jurançon, quarts-de-chaume, muscats de Rivesaltes, Beaumes-de-Venise, Frontignan ou Samos. À servir frais avec les fromages de vache à pâte persillée (bleu de Gex, fourme d'Ambert, Sassenage...), les pâtes dures assez jeunes, des chèvres pas trop faits, amandes fraîches, raisins et desserts aux fruits exotiques.

Les rouges, vins doux naturels : rasteau, maury, banyuls, porto, servis à 14-15 °C sont en parfaite harmonie avec le roquefort, le brebis basque, les noix, les desserts au chocolat, au café, aux figues ou encore à l'orange confite.





Fromages et dessert se rejoignent sur la table en compagnie d'un bon cru moelleux ou liquoreux.

LES BONNES AFFAIRES DE FÉVRIER

CHARDONNAY SÉDUCTEUR

Produit dans l'Ardèche par une grande maison de Bourgogne, ce pur chardonnay est franc, gras et fruité avec une belle longueur en bouche. Servir à 12 °C sur terrine de foies de volaille, Saint-Jacques ou poulet à la crème.

- **Ardèche, chardonnay, Louis Latour, tél. 03 80 24 81 00, 4,60 €, chez les cavistes.**

LANGUEDOC CHARMEUR

Rond, chaleureux, puissant et velouté. Arômes de fruits rouges et noirs et finale épicée dus à une majorité de syrah. Idéal sur daube, viande rouge grillée ou navarin.

- **Devois des Agneaux 2005, coteaux-du-languedoc rouge, 5 €, en grandes et moyennes surfaces.**

BOURGOGNE ÉLÉGANT

Un bourgogne typique du pinot noir aux arômes de cerise et de bourgeon de cassis, fin et élégant. À servir sur pigeon ou tendrons de veau à la truffe.

- **Saint-Romain, Sous Roches 2004, Domaine Henri & Gilles Buisson, tél. 03 80 21 27 91. 12,10 €, chez Nicolas.**



Le choix du sommelier

Philippe Judéaux vous propose

UN GRAVES BLANC Château du Tourte 2006

"Tous les jours, je déguste des vins provenant de toutes les régions de France et d'ailleurs. Ce graves blanc m'a immédiatement séduit. Bien équilibré, puissant, associant joliment le gras et la vivacité à une belle palette aromatique. Il va aussi bien sur des huîtres qu'un gratin de macaronis au homard ou un simple poisson grillé. L'appellation graves blanc est à conseiller aux amateurs de saveurs marines. Et celui-ci a le mérite de rester à un prix très abordable."



Philippe Judéaux, directeur du restaurant Dessirier, 75017 Paris. Tél. 01 42 27 82 14.



OÙ LE TROUVER ?
Château du Tourte, 33210 Toulenne, tél. 01 46 88 40 08. 12 €. Et chez quelques cavistes.

boisson du mois

Le Fernet-Branca

Ce breuvage né à Milan en 1845, bien connu de nos grands-parents, fait un retour mode. Élaboré à base de plantes, il titre 40°. À réserver aux amateurs d'amertume, il se déguste seul en digestif mais aussi en cocktail avec jus de fruits, liqueurs et sodas qui l'adoucissent.

- **19 €, chez les cavistes.**



A survoler

Les vignobles vus d'en haut

Les plus beaux domaines du vignoble français vus d'hélico, photographiés par Frank Mulliez et commentés dans un verre par Mathilde Hulot. Pour faire le lien entre breuvages et paysages.

- **Terres de Vignes, GEO, 32 €, en librairie.**



Bon plan

Vins sur le Net

Deux sites innovants :

- **www.chateauonline.fr** offre une nouvelle version, plus pratique, proposant plus de 5 000 vins, des spiritueux et de nombreux services comme la recherche d'un millésime précis pour un anniversaire.
- **www.1855.com** Superbe collection de bourgognes de 1937 à 2005, à partir de 6,90 € sur le site. Un catalogue Secrets de Bourgogne fait le tour de 70 grands domaines.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

AGENDA DU MOIS

2 ET 3 FÉVRIER
Percée du Vin jaune

Les vignerons du Jura célèbrent la Percée du Vin Jaune à Vincelles et Sainte-Agnès (39). Dégustations, vente, concours de cuisine.

- **Rens. 03 84 66 26 14.**



DU 22 AU 25 FÉVRIER
Salon des vins à Tain-l'Hermitage (26)

Dégustation (inscription au préalable) des meilleurs crus du nord des côtes et rencontres avec de nombreux vignerons sur le thème "vin, vigne et féminité".

- **Inscription : tél. 04 75 08 06 81 et sur www.tain-tourisme.com**



DU 23 AU 25 FÉVRIER
Wine Festival à Monte-Carlo

Vignerons, dégustations, expositions, tables rondes, ateliers, vente aux enchères et produits du terroir, au Méridien Beach Plaza.

- **Tél./fax +377 97 77 52 87 www.monte-carlowinefestival.com**

accords de A à Z

Nos conseils pour marier vins et mets.

POULARDE (aux morilles)
- Vouvray sec
- Vin jaune du Jura
- Volnay

POULE (au pot)
- Pécharmant
- Côtes-de-saint-mont rouge
- Gaillac rouge

POULET (rôti)
- Bourgogne blanc
- Morgon
- Bordeaux clairet

POULET (basquaise)
- Irouléguy rouge
- Bordeaux clairet
- Côtes-de-provence rouge

POULPE (en salade)
- Muscadet
- Côtes-du-ventoux rosé
- Riesling

POUTARGUE (spaghettis à la)
- Collioure blanc
- Graves blanc
- Rosé de Provence

PRAIRES (farcies)
- Sylvaner
- Entre-deux-mers
- Coteaux-du-vendômois rosé

PROFITEROLES (au chocolat)
- Rivesaltes
- Rasteau
- Monbazillac

PRUNES (tarte aux)
- Banyuls
- Blanquette de Limoux
- Loupiac

Le rhum blanc agricole

Rayon de soleil au cœur de l'hiver, cette eau-de-vie parfumée est le signe des apéritifs chaleureux.



D'où vient-il ?

Essentiellement des Antilles françaises où il a été "inventé" au 17e siècle. Alcool de sucre de canne produit par fermentation puis distillation du jus de la canne à sucre, appelé le vesou, il est différent du rhum industriel ou "rhum de sucrerie", obtenu par distillation de la mélasse, résidu de la fabrication du sucre.

Pour faire du rhum agricole, la canne à sucre est broyée et pressée. Le jus fermente avant d'être distillé en eau-de-vie à 70°. Ensuite brassée et aérée pendant trois mois avant d'être mise en bouteille, elle titrera entre 50 et 62°, voire dans certains cas 70°. À la différence des autres îles de la zone caraïbe, la Martinique, depuis 1996, ne donne son nom qu'à du rhum agricole, plus aromatique et fin que son cousin industriel et qui bénéficie d'une AOC (appellation d'origine contrôlée) qu'il soit blanc, élevé sous bois ou vieux.

Comment le servir ?

En digestif , à température ambiante, dans des petits verres. Façon antillaise, en ti'punch sur des glaçons avec un filet de sirop de sucre de canne et un zeste de citron vert. Ou encore en cocktail long avec jus de fruits, glaçons et zestes.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

LE NEZ

Finement aromatique, notes de fruits exotiques, de muscade et de canne à sucre fraîche.

LA ROBE

Cristalline, transparente et limpide, très brillante.

LA BOUCHE

Ample et ronde, sans agressivité, avec du gras et une finale épicée.

IDÉE COCKTAIL

Mojito Écraser 1/2 citron vert coupé en dés avec 1 cuil. de sucre et 6 feuilles de menthe dans un verre haut. Ajouter glace pilée, 6 cl de rhum et de l'eau gazeuse.

*Température idéale de service : 14-15 °C

LES BONS ACCORDS

Tous les classiques de la cuisine antillaise, des acras au féroce ou aux crabes farcis. Aussi avec des rillettes de sardines, dés de thon grillés au sésame, ou des crêpes flambées.



NOTRE SÉLECTION



Petit nouveau
Un petit bijou, sélectionné à Marie-Galante, grande dame du rhum. Très aromatique, fleurant bon la canne à sucre fraîche, les fleurs exotiques, le litchi et la vanille. À savourer seul.
■ **Fighting Spirit 50°, chez les cavistes.**

38 € 70cl



Guadeloupe
Provenant d'une vieille "habitation" de Basse-Terre, voilà un rhum frais et vif, à l'agréable fruité exotique. Il se révèle ample en bouche avec une finale épicée. Parfait servi en punch, planteur ou daïquiri.
■ **Domaine de Séverin 50°, Système U.**

14,90 € 1 litre



Martinique
Un classique d'une propriété vieille de près de trois siècles. Franc, puissant et aromatique. Parfait en punch au citron vert, en punch coco et en cocktail aux fruits exotiques.
■ **Rhum agricole La Mauny 55°, en GMS et chez les cavistes.**

15,60 € 1 litre



Marie-Galante
Ce superbe rhum collectionne les médailles pour sa puissance, son fruité, sa rondeur, ses arômes de coco et de vanille. Associé à un trait de sirop de batterie, il fera le meilleur des punchs.
■ **Bielle 59°, Auchan, Leclerc.**

18 à 22 € 1 litre

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Cocktail Valentin

Petit buffet avec nos amis, en couple ou pas encore... La Saint-Valentin, c'est comme l'amour, ça se partage.

- **64** Salé **Snack Mikado**
- **67** Salé **Carpaccio de veau au parmesan**
- **39** Sucré **Brochettes d'ananas au piment**
- **26** Sucré **Petits gâteaux de Saint-Valentin**









astuce

On en fait toute une soirée en ajoutant une grosse salade composée, un plateau de fromages et des sorbets servis en verrines givrées au congélateur.

le cocktail idéal

Un kir Love, champagne et sirop de coquelicot, de violette ou de barbe à papa (en épiceries fines). Rose, pétillant et tendance.

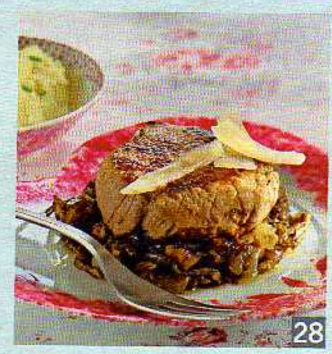
L'anniversaire de Nicolas

Avec son meilleur copain Marc, et nous les filles. Cuisine chic et belle table. 40 ans, ça se fête !

- **16** Entrée **Huîtres parfumées à la mandarine**
- **28** Plat **Filet mignon de veau aux oignons**
- **40** Dessert **Tatin à l'ananas**







astuce

On prévoit par personne six huîtres nature avec juste un peu de poivre noir concassé et trois à la mandarine. On préfère des fines de claires N°2, la bonne taille pour les entrées.

le vin idéal

De l'entrée au dessert, on propose un saint-véran blanc, légèrement miellé et aux fins arômes de fleurs blanches. À servir à 12 °C.

J'invite pour le goûter

Sympa le dimanche en fin d'après-midi, un thé dînatoire à l'anglaise avec du salé et du sucré, devant la cheminée.

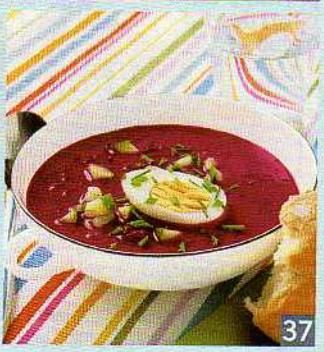
astuce

Présentez les veloutés dans des verrines, frais ou réchauffés au micro-ondes, avec l'œuf haché en garniture, à parsemer au moment de servir.

- **37** Entrée **Velouté de betteraves à l'œuf**
- **18** Plat **Crêpes coquines aux gambas**
- **53** Dessert **Brownie aux cerises confites**







la boisson idéale

Du thé et du café. Et pour les inconditionnels du vin, un saumur-champigny, rouge, frais et léger.

Le carnaval des enfants

Fêtez Mardi gras à table avec des déguisements, de la fantaisie, leur plat préféré, et des beignets, évidemment.

astuce

Farcissez de fromage frais également des feuilles de salade sucrine. Ajoutez tomates cerises et bâtonnets de carotte à grignoter avec les doigts.

- **66** Entrée **Endives au fromage frais**
- **39** Plat **Spaghettis bolognaise aux champignons**
- **24** Dessert **Beignets d'ananas créole**







la boisson idéale

Du jus de pomme, sans sucre ajouté, et de l'eau pétillante.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Viva Mexico !

Partez au Mexique le temps d'un dîner. Ambiance mariachi en fond sonore et cuisine ensoleillée, caramba !

38 Entrée Salade de betterave à l'orange

40 Plat Fajitas au bœuf

55 Dessert Petits sablés au citron et café épicé







astuce

Avec les fajitas, proposez un guacamole – un avocat écrasé avec un peu d'ail, de jus de citron vert et de piment en poudre – et de la crème fraîche épaisse parfumée de coriandre ciselée.

la boisson idéale

Une bière mexicaine légère, une corona par exemple.

Petit dîner de semaine

À partager avec les enfants ou les voisins, un repas du soir malin qui fait une pause gourmande dans la routine.

38 Entrée Moules farcies gratinées

64 Plat Sauté de veau aux petits légumes

29 Dessert Cake marocain aux agrumes







astuce

Pas de moules fraîches ? On les prend en bocal ! On les installe dans des plats à œuf beurrés, on les nappe de farce au jambon liée avec un peu de jus du bocal. Et on les fait gratiner au four.

le vin idéal

Un rosé du Lubéron, tendre et fruité, bien frais. À servir à 8-10 °C.

Ce soir, c'est du tout prêt

On se prépare à l'avance un bon repas à réchauffer. Et à nous le ciné, le cours de gym ou la soirée détente.

astuce

Transformez ces petites carottes en salade. Il suffit de les réchauffer vite fait au micro-ondes, et de les poser sur les épinards. Quelques gouttes de balsamique, et le tour et joué.





20 Entrée Petites carottes aux câpres

28 Plat Gratin de pennes aux asperges et saumon

67 Dessert Yaourt de brebis fruité, croquants au sésame



le vin idéal

Un sauvignon blanc de Touraine frais, qui aime le poisson, la crème et fait aussi plaisir à l'apéritif.

C'est déjà dimanche

Le week-end, on cuisine un peu tradi. Bons produits du marché, présentation soignée, c'est notre rituel gourmand.

astuce

Pour les enfants, on remplace le café du dessert par une tasse de chocolat ou du lait chaud parfumé au sirop de fraise.



38 Plat Nage de moules aux légumes

50 Plat Tourte feuilletée au magret fumé

54 Dessert Meringues noisette et café praliné





le vin idéal

Un rouge généreux, légèrement charpenté pour mettre en valeur votre belle tourte : un corbières rouge, à déguster pas trop frais.

index RECETTES de février

Entrées

Plats

Desserts

Crédits photos Nicol/Madani : p. couverture-3(2)-26 à 29(10)-71(2)-72(2)-73(2). Studio X/Stockfood : Eising p. couv-40-64(2)-71(2)/Kia Nu p. 3-37/Schliack p. 37/Kruger p. 37/Danielsson p. 37-71/Rauzier-Rivière p. 38/Finley p. 38-72/Nilsson p. 38-72/Morgans p. 38-72/Foodfolio p. 39-71/Rynio p. 39/Ellert p. 39-71/Newedel p. 39/Lister p. 40-71/Weiner p. 40/Erricson p. 40-72/Mitgeschmack p. 64-72/Food Image-Harasty p. 70. Mondadori : p. 3(3)-14(2)-16(3)-17(5)-18(2)-20(3)-21 à 25(5)-32 à 36(9)-44 à 51(18)-52 à 57(7)-65 à 67(8)-71(5)-72(5)-73. Louzon : p. 3-9-20-42/43(17). Bel : p. 6-7. Sucré Salé : Fotospring p. 11/Poisson d'Avril p. 11-60/Bilic p. 30/Caillaut p. 31(2)/Nicoloso p. 31/Viel p. 31/Paquin p. 64/Hall p. 66/Desgrieux p. 66/Bagros p. 67. Marielle : p. 11. Botanica : Jupiterimagese p. 14. Option Photo : Walton p. 15-16. Oredia : Camerapress p. 18. Photononstop : Somelet p. 58/Image Source p. 62. Option Photo : Del Vega p. 67. Comité Chandeleur p. 70. Illustrations : Minn p. 64.

Vos 16 fiches recettes page 37

Betterave

Betteraves en croûte de sel
Salade de betterave à l'orange
Salade de betteraves au hareng
Velouté de betteraves à l'œuf

Moules

Moules farcies
Moules marinière à la moutarde
Moules panées
Nage de moules aux légumes

Bœuf haché

Boulettes de bœuf à l'orientale
Fajitas au bœuf
Oignons farcis au bœuf
Spaghettis bolognaise aux champignons

Ananas

Brochettes d'ananas au piment
Crumble d'ananas aux noisettes
Roulés craquants à l'ananas
Tatin à l'ananas

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérants Fabrice Boé et Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag John Jahr GmbH & Co

Adresse de la rédaction :
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Françoise Komé, chef de service (6603), Sophie Cohodes, chef de rubrique (6604)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613) chefs de studio, Corinne Le Roux (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)

Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, D. Decoster, M.-C. Frédéric, M. Génard-Domange, A. Ghiringhelli, E. Jusseaume, S. Lagorce, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, H. de Vaublanc.

Service publicité : 6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale : Catherine Arnaize (3315)
Directrice commerciale adjointe : Cécile Chambaudrie (3506)
Directrice conseil : Frédérique Guibal Chabloz (3321)
Directrices : Aline Ferrant (3291), Isabelle Decamp (3398) avec Valérie Ramettte (3317)
International : Carole Grémillot (3405)
Bureau national Rhône-Alpes, Bourgogne, Auvergne, Franche-Comté : Nancy Joannard, tél. 04 74 71 64 24

Service diffusion
Directrice marketing et diffusion : Fabienne Schwalbe
Chef de groupe : Claire Bernard (6882)
Directeur des ventes : Bernard Michel (01 44 15 31 22)

Directeur de la publication : Fabrice Boé
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard

Service abonnements et anciens numéros : 62067 Arras Cedex 9. Tél. (n° indigo) : 0 825 07 11 96. De l'étranger : 00 33 3 21 14 61 45. www.aboshop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0109 K 84150
Création janvier 1991

Dépôt légal : janvier 2008